

**АНАТОЛИЙ
ИОФФЕ**



**ЗАПИСКИ
ВРАЧА—
ГИПНОТИЗЕРА**

АНАТОЛИЙ ИОФФЕ

ЗАПИСКИ ВРАЧА — ГИПНОТИЗЕРА

**Кемеровское
книжное издательство
1 9 6 7**

Автор «Записок врача-гипнотизера» Анатолий Иоффе по окончании медицинского института приехал работать в Новокузнецк врачом по кожным заболеваниям. Одновременно он начал заниматься и гипнозом.

В 1961 году в печати появился первый рассказ А. Иоффе. С тех пор его произведения появляются в сибирских и центральных журналах. В 1965 году в Западно-Сибирском издательстве вышла книга его рассказов.

В «Записках врача-гипнотизера» автор в форме художественного повествования рассказывает о могучей силе слова, о явлениях внушения, о гипнозе, как опасном оружии в руках мистификаторов, о лечении гипнозом, о настоящем и будущем гипноза, приводит интересные случаи из собственной практики. Это второе дополненное издание. Первое издание, вышедшее в 1965 году, как показали отклики и письма читателей, вызвало большой интерес.

Автор не претендует на исчерпывающее освещение вопроса о гипнозе, на неоспоримость всех мыслей и взглядов. Тех, кто ждет от этой книжки сенсационного рассказа о всеисцеляющем методе лечения или о необычайном враче-гипнотизере, мы должны разочаровать: гипноз совсем не новый метод лечения и применим далеко не всегда, а сам автор книги — рядовой врач, не обладающий какой-то чудодейственной силой. Однако мы надеемся, что и мысли его и наблюдения будут небезынтересны.

Следующий!..

Внимательно слушайте мой голос!
Ваши веки тяжелеют, тяжесть разливается по всему телу!.. Все тише, все темнее становится вокруг вас...

Женщина сонно смотрит на блестящий шарик, но не засыпает, хотя я усыпляю ее минут двадцать. Мой голос начинает хрипнуть, на лбу — капли пота, а ей хоть бы что. Я так устал, что с удовольствием сам бы сейчас заснул, а она все так же сонно смотрит на шарик и не засыпает. Больная, наверное, добросовестно старается заснуть, ведь она пришла лечиться ко мне от мучительной болезни, но сон не наступает. Врачи, пришедшие посмотреть на мой первый в этом городе сеанс гипноза, начинают переглядываться. «Прихвастнул», — наверное, думают они. А мне хочется сказать: «Да нет же, честное слово, у меня получалось раньше! И ведь не каждого можно усыпить!». Все равно неприятно. Я не сдаюсь, хотя дело близится к неприятной развязке.

— Ваша голова словно наливается свинцом, — хрипло говорю я. Это моя вытянутая рука словно налилась свинцом! Она начинает дрожать. Я напрягаю всю силу воли, чтобы рука не опустилась. Ой, как нехорошо!

Внезапно веки женщины закрываются, по телу пробегают легкие судороги.

Заснула! Сон неглубокий, но даже такая маленькая победа радует, хотя усыпить — это полдела, главное — вылечить ее гипнозом.

Для этого нужно огромное умение, опыт. А откуда они у меня, когда мой врачебный стаж — четыре месяца? Но выход только один: идти вперед, рискуя заблудиться в дремучем лесу человеческой психики. Мало кто может сказать, что знает психику человека, но многие из тех, кто говорит, что знает, глубоко заблуждаются.

Однако в этом городе врачи-гипнотизеры нужны сотням терапевтических, хирургических, кожных больных, не говоря уже о некоторых нервных больных, которым лечение гипнозом совершенно необходимо.

Получилось так: я был направлен работать кожным врачом на большой металлургический завод, но когда главврач узнал, что я занимался в институте гипнозом, он предложил мне еще работать в кабинете психотерапии (лечения словом и внушением) в городском кожном диспансере.

В жизни никогда не знаешь точно, что выйдет из дела, которым начал заниматься; или «пшик», или оно оставит след на всей твоей судьбе, войдет в твою плоть и кровь, определит отношение ко многим вещам. Так же бывает, когда знакомишься с людьми: чаще всего не подозреваешь, что получится из нового знакомства.

Начав заниматься гипнозом «по совместительству», я не мог знать, что из этого получится. Ведь основной работой было амбулаторное лечение кожных больных. Помню, до начала занятий гипнозом я пережил несколько неприятных недель: работал один, редко имея возможность посоветоваться с опытными товарищами, и вдруг почувствовал, что стою на одном месте: применяю два десятка лекарств в своей практике, шаблонно выписываю

ваю пасту Лассара, ляпис и хлористый кальций по столовой ложке три раза в день.

Где же просвет, где же творчество? Может быть, творчество в работе врача — это пустые слова? Больные приходили и уходили, унося рецепты, нарезанные из бумажных мешков. Снова открывается дверь:

— Здравствуйте.

— На что жалуетесь?

Неужели я обречен всю жизнь выписывать хлористый кальций? Когда я выдавливал из себя: «...По столовой ложке три раза в день», мне становилось неловко. Где же ключ к пониманию болезни?

Выйти из этого тупика мне помогли занятия гипнотерапией. Работа озарилась, наконец, светом осмысленности. Я почувствовал, что надо очень многое понять в человеке, чтобы его вылечить. Я понял, почему иной раз слабое лекарство действует верней, чем сильное. Мне стало ясно, насколько мало я знаю психологию человека, и я постарался узнать ее больше.

— Следующий! — Я стараюсь сделать вид, что для меня это действительно «следующий» — сотый, тысячный больной.

— Скажите, а вы не студент?

— Да нет же, самый настоящий врач!

— А я себе гипнотизера не таким представляла. Правда, вы черные, но больно уж молодые. А потом глаза... Они у вас карие с рыжиной, а я слышала от людей, что глаза должны быть черными. Как же так?

Гипноз — это такая область, с которой связано несметное число предрассудков и суеверий. Недаром он пришел в науку окольным путем, и до сих пор у многих о нем совершенно неправильное представление. По-

верье о том, что глаза у гипнотизера должны быть обязательно черными — пример одного из множества неверных представлений о гипнозе. Умение гипнотизировать — не удел исключительных личностей, как это пытались внушить людям авантюристы, имевшие благодаря гипнозу немалую наживу. И секрет вовсе не в глазах. Если уж говорить о внешних чертах врача-гипнотизера, то гораздо большее значение имеет его манера держаться, умение подойти к больному, завоевать его доверие. Из внутренних качеств важнее всего, наверное, увлеченность гипнотерапией, желание помочь людям, умение сосредоточиться, упорство. Особая сила воли, которой, по поверьям, должен обладать гипнотизер, может больше всего пригодиться ему, чтобы не опускать руки после неудач. Утверждение, что глаза гипнотизера должны быть обязательно черными, — плод чьей-то фантазии. Известны отличные гипнотизеры с голубыми, серыми и зелеными глазами.

Однако в том, что о гипнозе существует до сих пор так много поверий, нет ничего удивительного — ведь «чудеса», доступные гипнотизерам, заставляют задуматься даже самого трезвомыслящего человека современного мира. Можно себе представить, какой эффект гипноз производил в древние времена, когда находился в руках служителей культов. «Чудесные» исцеления, «видения наяву», удивительное поведение загипнотизированного человека, множество других мелких и крупных чудес долгое время были страшным оружием в руках шарлатанов. В те времена все объяснялось действием потусторонних сил. Особое впечатление производили случаи внезапного исцеления: прозрения слепых, возвращение дара речи немым, мгновенное выздоровление паралитиков. Изучение обстоятельств, приводящих к подобным излечениям, показало, что многие из них вызваны применением

гипноза или внушением наяву. Мнимые исцеления по договоренности с партнером заранее — чистое шарлатанство. Но авантюры не достигали бы таких гигантских, иногда исторических размеров, если бы все загадочные явления, связанные с этой областью, были блефом.

Долгое время ученые игнорировали явления гипноза и внушения, а если и объясняли, то толкование их было совершенно неправильным. Причина этого — исключительная сложность всего, что связано с работой человеческого мозга. Ведь законы работы мозга — сложнейшего в природе органа — наука не могла раскрыть в течение многих веков. Впервые сдернул завесу таинственности с этих явлений талантливый русский исследователь И. П. Павлов. «Ключом» к открытию законов высшей нервной деятельности стал его метод условных рефлексов. Своим открытием он разрушил сразу многие мифы, в том числе и миф о существовании души. Академик Павлов впервые совершенно ясно определил, что гипноз — это частичный сон, который может быть различным по глубине и интенсивности. Научно исследовав и обосновав законы внушения и гипноза, великий физиолог не только лишил всякого рода мистификаторов их оружия, но и передал трофей на службу медицинской науке. Сейчас многие врачи успешно лечат гипнозом больных. Из работ Павлова стало ясно, что во время сна и гипноза клетки мозга приходят в особое состояние. От обычного сна гипноз отличается лишь тем, что его можно вызвать искусственно, и тем, что, если можно так выразиться, это управляемый сон.

Чтобы вызвать гипноз, создают ту же обстановку, которая способствует возникновению сна: равномерный шум, полумрак, покой. Кроме того, гипнотизер применяет еще один могучий фактор — внушение словом.

В моем кабинете было все, чтобы усыпить хоть це-

лый взвод: равномерно то загоралась, то потухала зеленая лампа, монотонно постукивал метроном, плотные шторы процеживали дневной свет ровно в том количестве, которое было необходимо, чтобы создать полумрак. Все это поначалу вызывало во мне неимоверное желание спать. Несколько хуже обстояло дело с пациентами. Они почему-то очень медленно засыпали. Потом я понял, в чем дело: у меня не хватало уверенности в себе, а пациенты подсознательно чувствовали это. Но выход был один — идти вперед, понемногу набираясь опыта. А ведь опыт в основном — это личная коллекция ошибок. Другой голос говорит: «Да, но перед тобой человек! А чему тебя учили в институте? За шесть лет обучения, кроме поп посеге — не вреди (лат.), осталось ли у тебя что-нибудь в голове?» Честное слово, когда сидишь первый день на приеме, кажется, что мало.

Постепенно набирался опыт. Врачи хорошо относились к новому в этом учреждении методу лечения. Мне дали лучший в диспансере кабинет, где по субботам принимал знаменитый профессор. Достать мигающую лампу и метроном было делом нелегким. Завхоз больницы, гордо именуемый «заместителем главврача по лечебной части», обошел не один десяток учреждений, прежде чем добыл электрореле для мигающей лампы и метроном.

Окружение, обстановка лечебного учреждения значат очень много, гораздо больше, чем принято думать. Цвет, **освещение** комнаты, форма предметов могут повышать или понижать нашу работоспособность, делать нас веселыми, печальными, излечивать или обострять болезни.

Об огромном влиянии цвета на душевное состояние человека писал великий поэт и философ Гёте, работал в этой области и русский ученый Ломоносов. «Цвет способен на все, — говорит один из современных специалистов в области цвета. — От него можно требовать гармо-

нии, от него можно требовать резкого воздействия. От него можно ожидать чудес, но он может вызвать и катастрофу». Последнее время у нас стала развиваться новая отрасль науки — техническая эстетика. Она помогает лучше, производительнее работать, создает хорошее настроение и сохраняет здоровье. Небольшой букет из хорошо подобранных цветов, мебель приятной формы и цвета могут сделать революцию в мироощущении человека. Красивые вещи обладают огромной силой эмоционального воздействия. С математической точностью доказано, что в цехе, где станки выкрашены унылой серой краской, работать труднее и производительность труда гораздо ниже, чем в таком же цехе, где станки и стены ласкают своим цветом глаз.

Нет такой профессии, где окружение не влияло бы на работу и на здоровье человека. Даже вещи, которых мы, кажется, не замечаем, оказывают на нас свое воздействие. Да, вещи тоже обладают своим характером, они бывают добрые и злые.

Мост Блэкфрай в Лондоне пользовался дурной славой: он был известен как место, где происходит наибольшее количество самоубийств. Психологи обратили внимание на то, что мост выкрашен в мрачный черный цвет. По их совету мост был перекрашен в теплые, светлые тона. Число самоубийств на мосту сократилось более чем на 30 процентов. Разумеется, мост не мог сам по себе вызвать желание покончить с собой, но несомненно, что его окраска была для многих той самой каплей, которая переполняет чашу.

Как разительно действует на человека обстановка, я не раз имел случай убедиться на собственной практике.

Ко мне на прием ходил мастер алюминиевого завода С. Его экзема не поддавалась никакому лечению, хотя

лечил я его довольно энергично: и вливаниями, и порошками, и мазями. За два месяца мне не удалось добиться ни малейшего улучшения. Более того, болезнь стала прогрессировать. Я уже подумал о том, не перевести ли его на инвалидность, как вдруг у меня мелькнула одна мысль. Я спросил его: «Что вы любите больше всего?» Подумав, он смущенно ответил: «Ловить рыбу где-нибудь в хорошем месте. Сидишь у реки, а в ней камыш отражается».

Как выяснилось, он любит природу, пишет пейзажи.

— Продляю вам больничный лист, — сказал я ему. — Езжайте куда-нибудь в красивое место на Томи и ловите рыбу. Все лекарства отменяются.

— Неудобно как-то иметь больничный лист, а самому рыбу ловить. Увидят меня с удочкой, что скажут? — пробормотал он.

— Вам это нужнее, чем лекарство. Ответственность за такое лечение беру на себя, — возразил я, а самому тоже страшновато стало: вдруг идея себя не оправдает?

Через неделю, когда С. пришел ко мне на прием, я убедился, что душевный покой и сибирская природа сделали то, чего не могли сделать лекарства. Состояние пациента улучшилось, он стал вполне работоспособным.

Таких примеров можно привести немало. Разумеется, нельзя всем рекомендовать подобное лечение — медицина не терпит шаблона и жестоко мстит тому, кто пытается к нему прибегнуть.

...Вечер. Просторный кабинет. Шторы раздвинуты — по улицам крадутся сумерки. Из окон открывается великолепный вид на раскинувшийся вдоль реки город. В зеленоватом небе — спокойные вечерние облака.

Следующий!..

Этот «следующий» — Володя К. С тех пор, как себя помнит, Володя страдает тяжелой экземой, причем состояние его особенно ухудшается зимой, и он почти всю зиму проводит на больничной койке. Глядя на его руки и туловище, до крови изодранные ногтями, я начинаю понимать людей, покончивших жизнь самоубийством от страшного непрекращающегося зуда.

Парень с надеждой смотрит на меня — ведь я воплощаю в его глазах могущественную науку, а он «перепробовал» почти все методы лечения.

Он быстро засыпает. Я всеми фибрами рвусь в бой с подлым врагом — экземой. Больной мерно дышит — сейчас он полностью подчиняется моим словам, которые влияют на самые интимные процессы в организме. Только бы найти такие слова... Голос мой звучит размеренно, уверенно. За окном густеет вечер.

И вдруг: «Уандыши, уандыш-и-и!» — двое пьяных режут под окном «Ландыши!» Ух, не знаю, чтобы я с ними сделал! С трепетом смотрю на Володю. Не проснулся ли? Но он по-прежнему дышит глубоко, по-детски приоткрыв рот. «Ландыши» исчезают в переулке.

— Зуд пройдет навсегда. У вас будет крепкий сон, хороший аппетит, хорошее бодрое настроение. Вы будете здоровым человеком.

Я стараюсь говорить так, чтобы мои слова западали в душу пациента. Эффект лечения зависит часто не только от того, что говоришь, но и как говоришь, от постановки голоса.

Сегодня я провел всего два сеанса, но так устал, что едва добрал до дому и сам заснул как убитый.

Какая все-таки интересная работа у врача!

...Следующий!

С кем сейчас столкнет меня судьба? Этого человека

я никогда не видел, но он будет готов открыть мне душу, такие сокровенные уголки, которые не открывает иногда даже самым близким — ведь он пришел, чтобы избавиться от недуга.

Осторожно! Слово!

Лицо Нины Л. несколько лет назад было красивым, но сейчас даже у врача может вызвать содрогание. Это сочащееся оголенное мясо. Ей 26 лет. Больна четыре года. Муж, который до болезни называл ее «моя красавица», ушел. Стыдно с таким лицом пройти по улице, появиться на работе. Приняла килограммы лекарств, но лечение не принесло желанного результата.

К несчастью, не всегда удастся выяснить причину экземы. Поэтому ее иногда трудно вылечить. Я, признаться, с печалью слушал излияния больной — ведь пока я не мог найти «ключа», объясняющего ее состояние. А без такого «ключа» врач только наполовину врач. И вот внезапно случай осветил суть дела. Однажды пациентка сказала: «Вот уже четыре года, как меня заразили». — Заразили?! Но экзема незаразна! У меняхватило дух. Кажется, сейчас найдется ключ!

Оказывается, болезнь началась так. Л. мылась в бане. Рядом на скамье сидела женщина, которая показала ей нечистоплотной. Эта женщина невзначай плеснула на лицо Л. теплой водой из таза. Надо сказать, что Л. очень мнительный человек. По ее словам, лицо тотчас же «загорелось». Не переставая думать об этом случае, она пошла домой и поделилась своими опасениями с соседкой. «Всезнающая» соседка воскликнула: «Ну, конечно, она тебя заразила экземой! Теперь век будешь маяться. Экзема неизлечима!».

Не знаю, что бы я делал с такими людьми! Они заслуживают сурового наказания, к сожалению, не предусмотренного нашим уголовным кодексом. Человеку в иной ситуации достаточно бывает слова, чтобы заболеть. Страшнее удара кастетом бывает слово. А у нас иногда забывают об этом. Сколько людей пострадали от неосторожного слова! У скольких оно сыграло зловещую, роковую роль! Если бы все знали об огромной силе слова, то осторожнее обращались бы с этим грозным оружием, с этим могучим сильнодействующим средством. Ведь всякое наше слово — это внушение в той или иной мере. Каждый из читающих эти строки может вспомнить разительные примеры действия слова. От слова мы краснеем, бледнеем. От слова можно сойти с ума, умереть и от нескольких слов можно стать счастливейшим человеком на свете! Иной раз даже страшно становится, как подумаешь, насколько жизнь и смерть наши зависят от слова!

Почему такая, казалось бы, невесомая вещь, как слово, обладает такой великой силой?

На этот вопрос впервые дал правильный ответ Иван Петрович Павлов. Непосредственные воздействия внешнего мира и внутренней среды организма воспринимаются первой сигнальной системой человека и животных. В процессе развития у человека образовалась еще одна высшая, так называемая вторая сигнальная система. Она находится в тесном взаимодействии с первой и является базой речевой деятельности и отвлеченного мышления. Через вторую сигнальную систему слова могут оказывать на организм мощное воздействие.

Мы точно знаем дозировки лекарств, физиопроцедур. Даже прогулки для больного человека точно дозируются, чтобы он не прошел лишнюю сотню шагов. За нарушение дозировок медик несет строгую ответственность.

И это справедливо. Но как неумело многие обращаются с таким фактором, как слово! Как часто ловил я себя на том, что говорю до чудовищного не те слова, какие нужно. А ведь во внушении важна даже интонация голоса, а слова, обращенные к больному, должны быть самые нужные, единственные. В этом у психотерапии большое сходство с искусством. И это действительно искусство — сложное и древнее.

Примером того, насколько слово заменяет реальный раздражитель, может служить явление, которое врачи называют «внушенный ожог».

Глубоко загипнотизированному прикладывают, например, к руке на несколько секунд ненагретую монету и при этом внушают: «К вашей руке приложена раскаленная металлическая монета! Вам больно!» Через несколько часов на месте приложения холодной монеты может возникнуть краснота, а затем и волдырь.

Подобные явления объясняются тем, что большие полушария головного мозга держат в своем ведении все процессы, происходящие в организме. Таким образом, словом можно влиять на состояние различных органов человеческого тела.

Недавно произошла такая история. Скорая помощь привезла в больницу человека лет сорока. Он был «плох», пульс бешено частил. Его привезли с вокзала, где за десять минут до посадки с ним случился инфаркт. Через несколько недель, когда больной был, наконец, отвоинан у смерти, стала известна причина его заболевания.

За день до случившегося ему предложили ехать в командировку. Сослуживцы были удивлены, узнав, что он настоятельно просит отложить поездку, — его знали как человека исполнительного. Но его начальник не стал долго разговаривать. Хоть командировка не была

срочной, он сказал: «Приказ уже занесен в книгу, езжайте». Он не захотел узнать, почему подчиненный просил отсрочки. А причина была существенной — его жене на следующий день должны были делать тяжелую операцию.

С беспокойным сердцем шел человек на вокзал. Но его плацкарта осталась незанятой...

С черствостью, моральной тупостью надо бороться так же, как борются у нас с уличным травматизмом и хулиганством. Травма души — опасная вещь. Бюрократ — это хулиган наизнанку. Кстати сказать, инфаркт сердца — заболевание куда более тяжелое, чем большинство уличных травм.

В наших руководствах по врачебно-трудовой экспертизе психическая травма, полученная на производстве и приведшая к заболеванию, приравнивается к механической, химической, лучевой, одним словом, ко всяким другим видам производственного увечья. Человек, заболевший от психической травмы на работе, должен получать все льготы, как за производственную травму. Жаль только, что каждый случай психической травмы, независимо, получена она на производстве или в быту, не всегда подвергается разбору, как случай ожога или электротравмы.

Иной раз пациент с тяжелой болезнью придет к врачу радостный, как будто уже здоровый. «Доктор, мне на работе предложили путевку на курорт!» Он еще за тысячи километров от целебных мест, а ему уже лучше. Теплота человеческая — чудесное лекарство. Но ее не продают в аптеке.

Давайте же мысленно напишем на нашем словохранилище, как на коробке с динамитом: «Осторожно!!! Слово!!!» Тогда у всех у нас будет лучше цвет лица и проживем мы на несколько лет дольше и лучше.

С больной Л. дела шли хорошо. Повышенная внушаемость, сыгравшая для нее такую скверную роль, сейчас была очень кстати. Она мгновенно засыпала и буквально впитывала все лечебные внушения. Я чувствовал, что она начинает верить в выздоровление.

Когда пациентка пришла на четвертый сеанс, на ее лице были лишь остатки красноты. А через две недели она пришла со мной попрощаться. Передо мной сидела совершенно здоровая и очень счастливая женщина. Мне известно, что за прошедшие пять лет заболевание не повторялось.

Таких больших удач в моей практике не так уж много. Но даже ради таких золотых крупинок стоит заниматься гипнотерапией.

Володю К., о котором я говорил в начале повествования, мне не удалось до конца вылечить, но ему стало значительно лучше. Он почти не пропускал занятий по болезни и успешно закончил десятый класс. Затем я узнал, что он поступил в институт.

Город, где я работал, был довольно велик, но в то время гипнотерапией занимался, кроме меня, еще один человек, пожилой доцент. Его, видимо, утомляли занятия гипнозом, и он работал с небольшим количеством больных. А так как наплыв страждущих был велик, то дело иной раз доходило до курьезов.

Ко мне стали поступать больные, которым этот доцент говорил: «Я сейчас занят, но в городе есть еще один гипнотерапевт. Ступайте к нему, он сделает все, что нужно, это самый способный из моих учеников». Приходилось принимать пациентов и от моего «учителя». Кстати сказать, я его ни разу не видел.

По первоначальному замыслу кабинет был открыт исключительно для лечения кожных больных, но с каждым днем все больше приходило лиц, страдающих бес-

сонницей, заболеваниями внутренних органов, вредными привычками, различными неврозами. Приходилось лечить всех, что меня весьма озадачило — ведь опыт у меня был небольшой. В трудных случаях мне очень помогали старшие товарищи, которые, хоть и не занимались гипнозом, но давали много ценных советов. Были всякие пациенты. Некоторые легко поддавались гипнозу, и болезнь отступала. Но были и такие, которые так и остались для меня загадкой.

Однажды на прием явилась женщина, которая была уверена, что больна тяжелой венерической болезнью. Множество лабораторных и врачебных обследований полностью исключали это заболевание, но она упрямо твердила, что все-таки больна. В ее сумке всегда был учебник по кожным и венерическим болезням. Она прямо-таки экзаменовала врачей — настолько хорошо она выучила все симптомы страшной болезни, которую себе приписывала. Она находила у себя все признаки до единого. Мнимая болезнь сделала ее нелюдимой, раздражительной. Дружбу ни с кем не водила, даже за руку не здоровалась — боялась «заразить».

В завкоме ей вручили путевку в Крым: «Езжай, Наташа, подлечи нервы». Врач крымского санатория, Клавдия Анатольевна, делала все, что могла, чтобы переубедить «здоровую больную». Она даже стала есть с подопечной из одной тарелки. Такой подход как будто начал действовать на Наташу, но тут подошло время уезжать. Уже по дороге домой страхи возродились с новой силой. Дома она вновь стала изводить и себя, и других. Все свободное время она проводила в диспансерах и поликлиниках.

И вот она у меня на приеме. Маленькая, веснушчатая, она сидит и загадочно смотрит зелеными глазами, внимательно слушая мои доказательства о том, что она

совершенно здорова. Казалось, я был красноречив, как Цицерон. Наконец, я закончил убедительнейшую длинную речь, полную блестящих аргументов и неопровержимых доказательств.

Она вздохнула и сказала:

— А все-таки я больна.

На гипноз я ее сразу не взял, а назначил на двадцать третий по счету анализ и попросил принести заключение от психиатра. Она пришла через два дня. Психиатр ничего из своей области у нее не нашел. Двадцать третий анализ был отрицательный.

Засыпала она легко, но лечить ее было трудно, — ведь я не находил причины ее навязчивого страха. На четвертом сеансе я спросил ее: «Верите ли вы в то, что вы здоровы?» — «Частично», — ответила она. Но придя на пятый сеанс, она заявила, что убьет меня и себя, если ей в срочном порядке не будет назначено действенное лечение. Она уверяла, что чувствует, как у нее проваливается нос. Между тем нос был здоров и крепок, разве что курнос. Восемнадцать сеансов гипноза прошли без пользы. Я не знал, что дальше делать. Я вспомнил, что пациентка рассказывала как-то, что ей нравится один парень в их цехе, но она избегает встреч с ним, подчиняясь своему навязчивому страху, и посоветовал не избегать человека, который ей нравится. Реакция получилась самая неожиданная: пациентка вскочила и выбежала из кабинета, сильно хлопнув дверью. В больнице с тех пор она не появлялась. Для меня так и осталось загадкой, случай ли это скрытого психического заболевания или что-то другое.

А может быть, я недостаточно искусно лечил ее словом?

Скоро перед моим кабинетом стало сидеть много больных. Порой мне было трудно провести подряд семь-

восемь сеансов, но отказывать в приеме я не решался. Было бы смешно, если б в работу психотерапевта проник бюрократизм. Представьте себе, как гипнотизер казенным голосом говорит: «Граждане, записи нет. Приходите на той неделе, но без направлений не приму». После этого больному вряд ли помогла бы психотерапия «от и до», оказываемая согласно почасовой оплате. Больной должен видеть во враче не только специалиста, но и человека с большой душой.

В кабинет вошла, нет, скорее вбежала женщина с заплывшими, как от сильного удара, лицом.

— Я больше так не могу! — воскликнула она и заплакала.

Через несколько минут, успокоившись, больная рассказала: два года назад она заболела малярией, принимала акрихин. Через месяц после лечения начались отеки лица, сопровождавшиеся нестерпимым зудом. Врачи установили — виноват акрихин, к которому у больной непереносимость. Перестала принимать его и отеки прекратились. Но вот сын пациентки, играя в футбол, сломал ногу, и на лице матери вновь появился огромный зудящий отек. С тех пор даже незначительные психические травмы вызывают отеки. Иногда отек возникает без видимых причин.

Я давно хотел взяться за лечение подобного заболевания — в работах профессора Картамышева я читал, что ему удавалось вылечить его гипнозом. Движимый желанием добиться таких же результатов, я принялся энергично лечить эту болезнь. Но мне не сразу удалось добиться успеха. Причина этого — условия, в которых я тогда работал.

Дело в том, что как раз в это время у меня на работе появился шумный сосед — вышел из отпуска уролог Степан Степаныч. В общем-то славный человек, он об-

ладал несколько крутым нравом. А так как пациенты его были мужчины, больные венерическими заболеваниями, его строгий характер находил себе вполне подходящий объект для применения. До работы в диспансере Степан Степанович был военным врачом. Он ввел военные порядки и у себя в кабинете.

...Пациентка полулежит в кресле, я держу перед ее глазами блестящий неврологический молоточек и говорю проникающим в душу голосом: «Ваши веки тяжелеют все больше и больше, слипаются, дремота все полнее охватывает мозг...» Вдруг за перегородкой, отделяющей нас от урологического кабинета, раздается могучий бас Степана Степановича: «Смирно! Как стоишь! Докладывай, где заразился?!» Пациентка, уже начавшая было засыпать, испуганно вскидывает голову, а из-за стены несется: «Вы что, забыли, о чем я вас предупреждал?» Зайдя к соседу, я попросил его объясняться потише. Степан Степанович изо всех сил старался говорить тише, но нет-нет да и слышны были раскаты его голоса.

Больная так и не смогла уснуть.

Наконец, к третьему сеансу мой громогласный сосед натренировался говорить шепотом, и больная впервые погрузилась в легкую дремоту. Я внушаю ей, что она испытывает состояние полного душевного покоя, полного отдыха, как вдруг за стеной раздался ужасный грохот — это больной, не выдержав болезненной процедуры, проводимой Степаном Степановичем, упал в обморок, увлекая за собой тазы и весь прочий медицинский инструментарий.

Пациентка вскрикнула в испуге, но мне, к счастью, удалось ее сразу же погрузить в гипноз. Однако я был зол, как не знаю кто: «У вас пройдет зуд, будет хорошее настроение», — говорил я, сам думал: «Нет, так больше работать невозможно!».

После этого случая мой коллега убрал подальше та-
зы, жестяные лоточки и склянки, а на случай, если кто
ненароком упадет в обморок, заботливо постелил на
полу коврик.

Я высоко оценил заботу коллеги, но тем не менее стал
искать другое место для проведения сеансов гипноза.

Наконец, кто-то надоумил меня проводить занятия
гипнозом в физиокабинете. Действительно, в физиока-
бинете было спокойно. Сверкающие никелем и покра-
шенные в приятные тона аппараты для физиопроцедур
создавали особый медицинский уют. Больные, получа-
вшие физиолечение, нам не мешали — они лежали тихо.

И вот я стал проводить очередной сеанс гипноза в
физиокабинете. Усыпил пациентку, собрался было на-
чинать лечебные внушения, как услышал испуганный
возглас медсестры. Я подошел к кабинке, около которой
стояла сестра с выражением ужаса и был поражен,
увидев, что больной, лежащий под УВЧ, спит, причем
так глубоко, что сестра не может его разбудить. Я по-
нял: он слышал гипнотические внушения, адресованные
моей пациентке, и тоже уснул. Мы обошли кабинки и
обнаружили еще троих, сладко спящих под кварцем,
ионофорезом и диатермией. Я осторожно разбудил их,
не упустив при этом случая внушить им бодрость и ве-
ру в выздоровление. Однако проводить занятия гипно-
зом в физиокабинете в дальнейшем не стал.

Только после того, как я вновь получил тихий, зву-
конепроницаемый кабинет, выздоровление пациентки
пошло быстрыми темпами. У нее перестали появляться
отеки на лице, прекратился зуд. Наконец, я дал ей
таблетки акрихина, внушая при этом, что ни отечность,
ни зуд после этого не возникнут. Очень волнуясь, я
ждал, появится отек или нет. Отек не появился. В
дальнейшем заболевание не повторялось.

Книга в золоченом переплете

У каждого, кто интересуется гипнозом, рано или поздно возникает множество вопросов. Действительно, гипноз и внушение такие близкие нам и одновременно таинственные явления, что вопросы не могут не возникнуть. Можно себе представить, какой интерес ко всему, что касается гипноза, появился у меня, молодого врача, впервые в жизни серьезно занявшегося этим увлекательным делом.

В молодом городе шахтеров и металлургов оказалась богатая медицинская библиотека. Я испытал азарт Алладина, проникшего в пещеру с сокровищами, когда стал рыться в каталоге, занимавшем стены большой комнаты. В первый же свой приход я огорождался такой кипой книг, что она, как крепость, скрыла меня от остальных посетителей.

Людей многие века влечет к себе эта необычайная наука. Старинные книги в тяжелых богатых переплетах, множество книг и брошюр, изданных в двадцатых годах и в наше время, лежали передо мной. Авторы с всемирно известными именами, такие, как И. П. Павлов, В. М. Бехтерев, К. И. Платонов, соседствовали с неизвестными мне иностранными и русскими фамилиями.

С чего начать?

Я взял наугад книгу Данилевского «Гипнотизм», раскрыл ее, чтобы только посмотреть, да так и не смог оторваться. Из нее я узнал, что можно гипнотизировать не только людей, но и животных: птиц, собак, лягушек, что существовало множество различных школ гипноза, пользовавшихся разнообразными методами. Описания различных случаев гипноза захватили меня. Когда я оторвал глаза от пахнущих стариной страниц, то за ок-

ном уже были сумерки. Очень не хотелось расставаться с этой умной, гуманной книгой, но хотелось хотя бы бегло просмотреть другие.

Мое внимание привлекла старинная книга в черном тисненном золотом переплете. Называлась она: «Сила духа». Автор, американский пастор Виллан, учил законам духовного господства, раскрывал «сущность души», «тайну гениального вымогателя денег» и еще многое другое. Он писал, что личная душевная сила у каждого человека бывает разной величины. «Есть такие люди, перед которыми все почтительно склоняются. Глядя в ваши глаза нестерпимо пронизывающим взглядом, они требуют у вас займы денег, и вы не смеее им отказать, хотя вам известно, что они никогда не вернут долг...

...Этот простой человек имеет душу более сильную, нежели имеете вы», — назидательно заключает пастор.

Далее святой отец учит, как выработать такую силу духа, чтобы не только не давать займы, но и самому прихватывать. Он предлагает выработать «магнетический глаз» и, кроме того, притягивать «магнетизм из воздуха». Секрет прост. Для этого следует каждый вечер ложиться голым на турецкий диван и мыслить в течение четырех секунд: «Я отнимаю магнетизм из воздуха». Для пущей убедительности на вкладке книги был изображен старинный хлюпик с большим бантом на шее, с усами, а перед ним, вперившим в пространство неподвижный взор, витала вызванная усилием его хилого духа дама в платье с пышным кринолином.

Книга была рассчитана на простаков, слабых не только духом, но и умом, а к гипнозу имела такое отношение, как, скажем, поваренная книга. Однако в свое время такие книги пользовались большим спросом. Ведь других книг, правильно объясняющих сущность гипноза, не было, а спекулятивные обещания авторов, не имевших

к медицине никакого касания, были весьма заманчивы.

Вот яркий в этом смысле отрывок из сочинения американца Сиднея Флауера, взятый из главы «Сила внутри нас ценнее богатства». «...Человек, обладающий магнетическими свойствами, может руководить обстоятельствами и отношениями сообразно своему желанию. Обычные пути, ведущие к хорошему месту и успеху, даже к среднему заработку, в наше время везде переполнены. Ужасная конкуренция понуждает нас напрягать все духовные силы и пользоваться всеми средствами, к каким мы можем только прибегнуть. Но деньги в этой борьбе — еще не единственная сила. Лучше всего заручиться способностью добиваться успеха...» Комментарии к этим словам не нужны.

Видимо, от подобных книг, спекулирующих на достижениях благородной науки и людской нищете, до сих пор, как волны от брошенного в воду камня, расползаются ложные представления об особой силе взгляда гипнотизера, о необъяснимых силах, позволяющих ввергнуть человека в гипнотический сон, об особой одаренности гипнотизера. Подобные книги могут вызвать недоверие к гипнозу.

...Я закрыл шарлатанскую книгу, и она снова приобрела важный, ученый вид.

Я стал частым гостем этой библиотеки. Сколько прекрасных книг, написанных истинными учеными, мне довелось прочесть в тишине уютного читального зала! Много веков светлые умы человечества ищут способы, как облегчить людям жизнь, как вселить уверенность в себе, сделать их счастливыми, привить здравые, правильные взгляды на жизнь, как при помощи тонкого искусства — науки возратить страждущим утраченное здоровье. Я узнал о многих интересных вещах, которые забыты тысячелетия назад, не так давно вновь исследованы и, на-

конец, получили верную трактовку в трудах Сеченова, Павлова, Бехтерева.

Во многих научных книгах заключены целые океаны поэзий, оригинальные и остроумные мысли, достоверные описания удивительных случаев. В этом смысле им могут позавидовать иные произведения художественной литературы.

В одной из этих книг я нашел мысль, что великие дела, точно так же, как и великие идеи, исходят всегда от сердца, а высокие чувства освобождают и очищают душу. Не потому ли так хороши эти научные книги, что сами они наполнены сильными мыслями, а рукой автора двигало переполненное чувствами сердце?

Я еще раз убедился, что гипноз — сложнейшая наука, таящая в себе немало загадок и неиспользованных возможностей. В советских и зарубежных газетах и журналах в последние годы стало появляться много интересного о применении гипноза и внушения. В журнале «За рубежом» перепечатана любопытная статья итальянского журналиста Дино Будзати о книге Вене Паккарда «Мастера оккультного внушения». В статье рассказывается, как бизнесмены в капиталистических странах используют внушение с целью наживы. Не подумайте, что речь идет о каком-нибудь мелком ограблении магазина. Нет, все поставлено на научную основу, причем с колоссальным размахом. Ученые, состоящие на службе у бизнесменов, нашли «отмычки к сознанию» широких масс населения и могут буквально заставлять людей покупать то, что хотели бы сбыть предприниматели. Делается это при посредстве изощренных методов. Сначала изучаются скрытые влечения и их мотивы, предрассудки, стремления и привычки современного человека, а затем разрабатываются способы их использования. Оказывается, рекламное внушение, построенное на научной основе,

действует почти неотразимо. Делается это, например, так. В обычную киноленту какого-либо фильма вставляются несколько кадров, на которых рекламируется кока-кола. Эти кадры проносятся так быстро, что сознание не успевает уловить их — зритель видит обычный фильм. Однако рекламный лозунг подсознательно воспринимается зрителем. По окончании кинофильма он чувствует какое-то смутное желание, которое, наконец, приводит его к тому месту, где торгуют кока-кола.

Таких примеров оккультного внушения уйма. В Америке над этим работает множество специалистов, служащих в различных компаниях, и даже научно-исследовательский институт с большим штатом.

Дино Будзати пишет: «Мы живем, трудимся, едим, одеваемся в иллюзорной надежде, что мы действуем, подчиняясь собственному разуму, характеру и капризам. Между тем тайная армия следит за каждым нашим шагом, контролирует нас, подслушивает, записывает и изучает все, о чем мы говорим; в результате она знает о нас больше, чем мы сами. Эта армия осыпает нас снарядами с утра до вечера... При помощи невидимых нитей мастера оккультного внушения заставляют нас шарахаться то в одну сторону, то бросаться в другую. Если бы они того пожелали, они могли бы своим дьявольским искусством довести всех нас до самоубийства...»

Приемы тайного внушения, тонкого и незаметного психологического воздействия буржуазные дельцы начинают переносить в политику. Недавно «маги оккультного внушения» провели в этой области эксперимент. Большой группе избирателей был задан вопрос в такой форме: «Полагаете ли Вы, что закон должен быть изменен таким образом, чтобы полномочия президента длились шесть лет вместо четырех и по окончании их пре-

зидент не мог быть переизбран?» — 60 процентов опрошенных заявили, что они против этого.

Тот же самый вопрос был задан группе людей с подобным развитием и социальным положением, только форма вопроса была чуть изменена: «Предпочли бы Вы, чтобы полномочия президента длились шесть лет вместо четырех и чтобы по окончании их президент не мог быть переизбран?» Результат оказался поразительным: 70 процентов опрошенных высказалось в поддержку предложения.

Чем же объяснить, что на один и тот же вопрос люди ответили по-разному?

— Дело в том, — пишет Дино Будзати, — что во втором вопросе отсутствовал глагол «изменить». Между тем, именно этот глагол вызывает ощущение неуверенности, неизвестности, риска.

Вот, оказывается, от какого пустяка может зависеть сохранение полномочий президента!

О том, что в западных странах придают огромное значение воздействию на психику, говорит развитие еще одной науки — психохимии. Вещества, воздействующие на психику человека, использовались с незапамятных времен. Без помощи алкоголя, простейших наркотиков и снотворных не обходились религиозные церемонии. Применялись они и для лечения, а также для совершения преступлений. Однако массовое целенаправленное воздействие на психику стало возможным лишь в последнее время. В арсенале некоторых капиталистических стран имеются психические газы-«успокоители», которые при вдыхании вызывают состояние утраты контроля над собой, газы, которые доводят человека до состояния безразличия, яды-галлюциногены, искажающие правильное восприятие мира. Переживания человека крайне обостряются, возбуждение чередуется с глубоким торможением.

нием. Людям, подвергшимся действию последних новинок «цивилизации», мерещатся пауки, змеи, черти, слышатся страшные голоса.

Но, как известно, против каждого яда есть противоядие. И это не только средства непосредственной защиты. Высокий моральный дух ученых, бдительность по отношению к авантюристам и безумцам должны всегда стоять на страже.

Наверное, для того, чтобы уравновесить добро со злом, некоторые бизнесмены стали продавать... счастье. Всякому, кто купит так называемые *Harpy pills* — «пилюли счастья», солидные фирмы обещают внутренний покой, блаженство, компенсацию всех внутренних конфликтов. Эти пилюли пользуются большим спросом. Истинно сказал поэт: «Если к правде святой мир дороги найти не сумеет, честь безумцу, который навевает человечеству сон золотой!»

Разумеется, если возможно использовать великие силы, вызванные к жизни современной наукой, во вред человеку, то можно использовать их и на пользу.

В Советском Союзе все большую популярность приобретает одно из новых ответвлений педагогики и медицины — гипнопедия. Это метод обучения во время естественного или гипнотического сна, который, по сообщениям ряда авторов, дает отличные результаты: все внушенное во время сна вспоминается необычайно отчетливо, в то же время скорость запоминания увеличивается в несколько раз. В основе этого метода лежит тот факт, что мозг в состоянии сна может совершить весьма ценную умственную работу, так как отдельные участки коры мозга бодрствуют. Многие талантливые люди иногда разрешали во сне сложнейшие проблемы. Литераторы, например Вольтер, сочиняли превосходные стихи, композиторы создавали музыку.

Советские педагоги и гипнологи с помощью магнитофона, повторяющего уроки спящим, проделали успешные опыты в преподавании иностранного языка. Особенно хорошо усваиваются спящими материалы, требующие механического запоминания. Не исключено, что этот метод ждет большое будущее. Тогда люди смогли бы в течение своей жизни получить огромные запасы знаний. Это дало бы новый могучий импульс в развитии человечества.

Многих занимает вопрос о будущем гипноза. Разумеется, его будущее невозможно отделить от перспектив развития медицины. Я попытаюсь сделать самый беглый набросок будущего гипноза и некоторых разделов медицины.

Взгляд в завтра

Мудрецы говорят, что самое сложное дело — предсказывать будущее. Однако известно, что мечты и следующий за ними прогноз необходимы. Если бы тысячи лет назад человек не мечтал подняться на восковых крыльях, люди никогда не полетели бы к звездам. В последнее время представители многих наук сделали попытки предсказать будущее своей отрасли познания. Разумеется, такие прогнозы окажутся точными лишь частично, но все равно они имеют право на жизнь. Взгляд в будущее такой сложной науки, как медицина, представляет особую трудность. Надеюсь, читатель простит рядового врача, если он несколько минут помечтает о будущем.

Думаю, что науки, служащие познанию человеком самого себя, находятся накануне гигантского взлета. Конечно, чтобы этот взлет совершился, нужно многое под-

готовить, многое создать, в очень многом разобраться. Тем не менее взлет состоится, и очень скоро. Стартовая площадка для этого звездного рейса уже готова. Я имею в виду сегодняшние открытия и достижения во всех областях человеческого познания. В ближайшее время нас ждут новые большие достижения и открытия. Такие науки, как физика и математика, стали объединяться с биологией. Это обусловит переворот в биологии. Биология и медицина все шире начинают пользоваться завоеваниями кибернетики, применять новейшие достижения в области электромагнитных волн, применять достижения классической и новейшей физики. Все больше проникает в медицину кибернетика и математика.

Гипноз, как метод управления целым рядом процессов в организме, под влиянием этих, казалось бы, далеких от него наук должен значительно измениться и развиваться. Пусть читатель не подумает, что, если о будущем мечтает человек, который увлекается гипнозом, то он представляет его примерно так.

На каждом углу в небольших сооружениях, похожих на справочные бюро, сидят гипнотизеры, живые и электронные, которые мгновенно погружают любого желающего в приятный сон, излечивают от всех болезней, предсказывают ему будущее, внушают превосходное настроение. Нет, гипноз вряд ли будет основным методом лечения. Медицина настолько многообразна, что ей не грозит переход на какой-то один метод, по крайней мере в ближайшие столетия. В дальнейшем направление развития медицины будет зависеть от того, насколько разовьется та или иная наука, и от грядущих открытий.

Сказав, что лечение гипнозом не будет основным методом, я не имел в виду, что его значение в борьбе за здоровье будет небольшим. Ведь что такое гипноз? Это метод управления главным пультом человеческого ор-

ганизма — психикой. В этом он очень близок к кибернетике. А методы управления организмом очень перспективны. Разумеется, это будет не тот гипноз, который мы знаем сегодня.

Почему же науки, связанные с изучением психики человека, получают такое большое развитие? Потому, что это необходимо. Наш совершенно особый век предъявляет человеку высокие требования: нужна способность к сосредоточенной работе, быстрому переключению внимания, скорость реакции и принятия решений, способность быстро обучаться работе на новых машинах, работе новыми методами, умение идти в ногу с быстро меняющейся жизнью. Близится новый период в развитии земной цивилизации. Скоро человек перейдет к изучению самого сложного и неизведанного объекта — к изучению самого себя. И я глубоко убежден: эта наука ждет своего Эйнштейна. В двадцатом веке огромное внимание уделяется развитию техники. Развитие человека не должно отставать от развития машин. Нередко высказывают мысль, что человек может изменяться крайне мало. Я не разделяю этого мнения. Что мы сегодня о себе знаем? Взять даже обычный наш сон. Изучен ли он? Умеем ли мы спать? Полностью ли мы используем сон для оздоровления и лечения? Сон в наши дни изучен гораздо меньше, чем, скажем, атмосферные явления. В предсказаниях погоды синоптики хоть и далеки от совершенства, однако ушли намного вперед медиков. Ложась спать, мы не знаем, встанем ли мы бодрыми или разбитыми, рассеянными или настроенными на выполнение того дела, которое нам предстоит.

Возможно ли управление сном, например, для того, чтобы идеально настроиться на выполнение особо трудных дел? Судя по имеющимся достижениям медицины, можно определенно сказать: да, возможно. Может быть,

погружение в такой особо эффективный, управляемый сон, дающий бодрость и полное восстановление сил, будет помогать космонавтам перед трудным полетом, спортсменам, артистам перед ответственным выступлением и вообще всем желающим находиться в полной физической и психической форме. Можно определенно сказать, что понятие «бессонница» скоро исчезнет из человеческого лексикона — потому что сама бессонница исчезнет. Любой человек, который не будет в состоянии заснуть естественным сном, сможет заснуть искусственно. Сон будут вызывать совершенно безвредные для здоровья электрические и электромагнитные воздействия, быстродействующие и тоже безвредные лекарства. В зависимости от дозировки, длины волны или химического состава они смогут вызывать сон любой продолжительности и глубины. Гипноз и особенно самовнушение, как методы совершенно безвредные и доступные, могут превосходно служить этой цели. После прохождения специального обучения человек сможет сам отключать себя от окружающей обстановки и впадать в сон. Вообще умение человека проводить себе различные полезные внушения может и должно значительно возрасти. Это подтверждают многочисленные примеры настоящего и прошлого. Индийские йоги несколько тысяч лет назад умели это делать гораздо лучше, чем мы. Их методы физической и психической самотренировки далеко не идеальны, но содержат немало ценного, так как основаны на большом опыте. Способы психической и физической самотренировки заслуживают того, чтобы их изучали и развивали на научной основе. Большой русский ученый Мечников писал в «Этюдах оптимизма»: «Человеческая природа должна быть видоизменена сообразно определенному идеалу». Контроль над собственным дыханием, пульсом, всеми мышцами, в том числе и мышцами внут-

ренных органов, и над своей психикой достигим. Такая победа над собой обогатит человека новыми возможностями. Пока подобными качествами и то далеко не в той мере, насколько это возможно, обладают лишь редкие люди.

В 1965 году газета «Известия» писала о заслуженном мастере спорта Виталии Михайловиче Абалакове. Будучи слабым, он с детства мечтал о том, чтобы стать сильным душой и телом. Занявшись спортом, он добился незаурядных успехов, покорил многие неприступные вершины. Во время одной из экспедиций Абалаков лишился пальцев обеих рук и левой ступни. Человек, получивший такое увечье, считается нетрудоспособным. Однако после ампутации Абалаков продолжает совершать такие восхождения, которые под силу лишь немногим мастерам спорта. Он снова и снова выводит свою команду «Спартак» в чемпионы страны. Сейчас Абалакову 60 лет. Он продолжает тренироваться. Авторы очерка пишут: «Когда-то в молодости Абалакову попала редкая книжка об учении йогов. Прочитал с увлечением: если отбросить мистическую заумь, останется рациональное зерно — наука об умении владеть собой, себя воспитывать. Начал с простого — с упражнений, развивающих наблюдательность. Потом научил себя переносить чувство голода и холод...»

Самые обычные люди путем работы над собой могут достигать замечательных результатов. Французский артист цирка Ивон Ива еще в юности решил доказать себе неограниченные возможности человеческой воли. Он не пользовался системой йогов. Ива сам тренировал свое тело и волю, постепенно ставя перед собой все более трудные задачи. Со временем он научился переносить значительную боль, почти не чувствуя ее. Даже операцию по поводу аппендицита врачи провели ему, по его

настоящему, без обезболивания. Он умеет делать со своим телом еще много удивительных вещей.

Вообще люди в очень разной степени владеют своим телом и психикой. Мне, как врачу, это видно особенно наглядно. Бывают пациенты до удивительного беспомощные даже при очень легком заболевании, а бывают такие, которые умеют владеть своей психикой и даже в какой-то степени состоянием организма. Последние встречаются редко. А разве многие владеют высокой культурой умственного труда? Странно, но этой области еще как следует не касалась наука. Если всякий знает, как накачать себе мышцы, натренировать скорость, выносливость, то о психической самотренировке известно довольно мало.

Думается, не в далеком будущем, а сейчас пора науке заняться этим интереснейшим и полезнейшим делом. Человек может и должен научиться снимать с себя боль, подавлять плохое настроение, вредные эмоции, должен научиться работать с максимальным вниманием и полной отдачей делу. Это коснется всех видов деятельности человека. Люди, несомненно, научатся читать гораздо быстрее и глубже усваивать прочитанное. Сейчас мы далеко не всегда работаем на высоком уровне. Если люди научатся «быть» в состоянии подъема постоянно, производительность труда возрастет во много раз. Сейчас в нашей стране быстро развивается научная организация труда. Оттого, насколько быстро и успешно НОТ будет проникать в нашу жизнь, зависят достижения страны в ближайшее время. Психологии труда НОТ уделяет особое внимание. Промышленная эстетика, «психологический климат» на производстве и еще множество подобных вопросов стали предметом изучения и внедрения во всем мире. Эффект «психологических мелочей», то есть создание идеальной психологической обстановки на про-

изводстве, может дать не меньший выигрыш, чем «эффект экономических мелочей». Будут научно разрабатываться и методы наилучшего психического отдыха.

То, о чем я говорил, относится к области психологической техники, к самовнушению и к другим, граничащим с ними областям. А можно ли увеличить возможности самого гипноза в лечении различных заболеваний? Можно. Недавно в Париже после шестидесятипятилетнего перерыва состоялся третий всемирный конгресс по гипнозу и психосоматической медицине. Созыв этого конгресса говорит о том, что интерес к гипнозу снова возрос во всем мире.

В каких же направлениях можно усовершенствовать гипноз? Наверное, почти во всех, начиная от усовершенствования методов усыпления, для чего можно разработать более совершенную психотехнику и, конечно, использовать все те возможности электроники и химии, о которых мы уже говорили. В будущем разовьется гипноз с конкретными, целенаправленными внушениями. В настоящее время врачи нередко ограничиваются общими внушениями, которые помогают лишь при некоторых заболеваниях. Раскрытие механизмов некоторых заболеваний позволит применять гипноз шире. Если мы будем совершенно точно знать, что нужно исправить в больном организме, то сможем быстро устранять неисправность. В настоящее время ведется огромная работа по раскрытию механизмов самых сложных заболеваний. Быстро развиваются методы хирургического, медикаментозного и физиотерапевтического лечения. Однако усовершенствованная гипнотерапия может также отлично служить медицине.

Представим себе, что к врачу будущего пришел больной. Высокочувствительные приборы тотчас обследуют одну за другой системы его организма. Автоматические

устройства быстро проводят подробные анализы крови, делают снимки и записывают графики работы внутренних органов. Ага, вот и сигнал о неполадке! Прибор показывает, что в одном из отделов головного мозга имеется очаг застойного возбуждения. Отмечено также повышение кровяного давления. Дело врача применить для ликвидации взбунтовавшегося очага химическое, электродовольное воздействие или лечение целенаправленным внушением. Несколько сеансов лечения, проверка контрольных записей работы организма — и болезнь осталась лишь в воспоминаниях. Впрочем, воспоминание о болезни можно устранить обычным методом гипнотического воздействия. Конечно, добиться такого уровня медицины, о котором я очень упрощенно сейчас говорил, будет нелегко. Но что человечеству давалось легко?

Наверное, у многих возникала мысль: если внушение и слово действуют на человека так сильно, то должны существовать какие-то явления противоположного порядка, механизмы защиты. В природе все имеет свое «анти». Наверное, одним из таких механизмов «антигипноза» является умение отключиться от ненужных раздражителей, ненужных мыслей, от моментов, травмирующих психику. Такое свойство нужно не меньше, чем умение внимательно слушать, «зажигаться» чужими переживаниями, мыслями, поддаваться положительному внушению. Много раз на дню нам требуется и то и другое. Умение отключаться от ненужного сейчас можно выработать психической самотренировкой, о которой я говорил.

А может ли гипноз и особенно внушение помочь людям искусства? Начнем с того, что любой человек искусства мечтает о том, чтобы как можно чаще быть в состоянии творческого подъема, которое настолько преобразует человека, что в древности это состояние объяс-

няли посещением божества. Всякий раз, когда мы читаем с удивительной силой написанные строки, смотрим блистательный танец, слышим вдохновенную музыку, мы являемся свидетелями чуда.

Люди искусства умеют приводить себя в состояние огромной сосредоточенности, подчинить все в себе: мысли и чувства, созданию прекрасного образа. Это является существенной чертой таланта. Каждый приходит к состоянию подъема по-своему. Бальзак, поставив перед собой задачу создать «Человеческую комедию» — труд, непосильный для одного человека, пьет крепкий кофе в непомерных количествах. Другим работается особенно хорошо, когда вокруг тишина, покой, красота. У Пушкина это деревня Болдино, осень. Видимо, сколько талантов, столько и условий для наилучшей работы. В будущем люди искусства научатся еще лучше владеть способами привести себя в состояние высокой работоспособности. В этой области гипноз, с точки зрения наших представлений, едва ли найдет большое применение. Он может пригодиться для опытов по выявлению механизмов творчества и скрытых возможностей человека. Но наши представления об этом могут измениться.

А может ли искусство помочь гипнозу? На заре времен гипноз сочетался с музыкой, танцами, пением, ритуалами. Все это значительно усиливало его действие. Потом все было забыто. Сегодня все виды искусства могут оказать гипнозу и особенно психотерапии неоценимую помощь. Каждому ясно, что воздействие ярким, образным словом неизмеримо сильнее, чем обыденной речью. Если же эти слова произносит гипнотизер, владеющий мастерством речи, жеста и мимики, воздействие во много раз усиливается. Музыка, которая, как солнечный свет, меняет все вокруг, разве она не может помогать исцелению? Собственно, начало этому положено. В не-

которых хирургических отделениях во время операции больным по их желанию исполняют записи их любимых произведений. Конечно, делается это не вместо обезболивания, а в дополнение к нему. Несмотря на упрощенность такого метода, даже при нем отмечен явный психотерапевтический эффект.

Еще большее развитие получит лечение цветом, о действии которого я уже упоминал. Создание правильной цветовой обстановки и правильное освещение могут совершать перевороты в состоянии человека. Один из специалистов в этой области говорит, что «можно создать радостную световую и цветовую среду. Это не прихоть — это необходимость!». И далее: «Один из источников биологической активности, свет, проникает в наше тело, активизирует работу клеток, действует на наш мозг и становится одним из определяющих факторов наших мыслей и поступков. Нельзя обрушивать на человека любые световые сочетания, не учитывая его чувствительность, возраст и здоровье». Насколько приходится наблюдать, освещение в квартирах и учреждениях на 80—90 процентов неправильное. Я не говорю уже о правильном решении цветовой обстановки.

Представьте себе, что вы лежите в больничной палате неделю, вторую, третью. Не знаю, что можно отдать за возможность перенестись из этих леденящих душу белых стен! Почему они белые? Перенесемся на некоторое время вперед. Остатки казенщины навсегда ушли из больниц. Медицина стала цветной. Палаты со вкусом лаконично обставлены, цветные панели так же, как и лекарства, меняются сообразно самочувствию и состоянию больного. Ему предлагают на выбор различные фильмы, фильмы будущего. Возможно, работники кино дойдут до того, что создадут смешные кинокомедии. Нет, этот фильм вас слишком возбудит — пока рано. А вот

этот — пожалуйста. За большими окнами больницы сосны, пихты, лиственницы. У террас, где гуляют больные и куда выносят самых слабых, — розы, большие заросли роз, белых, кремовых, пунцовых. Далее расположены поляны фиалок, астр, тюльпанов, а еще дальше, у свежей зелени рощ — лесные полевые цветы. Наука о том, при каких заболеваниях какие цветы полезны, существует, и хочется верить, что у нее большое будущее. Врачи будут рекомендовать одним находиться у роз, другим — у хризантем, третьим — под сенью кедров или сосен, хвойный дух которых так полезен при некоторых заболеваниях. И вот, взяв томик стихов вашего любимого поэта, вы сели где-нибудь в укромном уголке. Будет ли лучше человеку от чистого лесного воздуха, от радости жизни, исходящей из каждого стебелька? Не надо быть пророком, чтобы сказать: болезни в таких условиях будут проходить быстрее. Залы для лечебной физкультуры, бассейны для плавания и даже зимние сады — это не роскошь для больниц. Впрочем, будет, наверное, много различных типов лечебниц, начиная от больниц-санаториев, расположенных в горах, в лесу, у рек, у моря, и кончая великолепными специализированными зданиями для лечения заболеваний, требующих особой обстановки. Кое-где у нас возникают уже прообразы таких больниц будущего. Лечение силами природы и создание радостной обстановки в большинстве случаев будет сочетаться с воздействием самых совершенных медицинских средств. Химия подарит медицине много чудесных препаратов для лечения нервных и психических заболеваний. Возможно, что гипноз для лечебных целей и для обучения будет чаще сочетаться с применением легких снотворных. Это позволит расширить применение гипноза. Но основное место, вероятно, будет все-таки за электронной техникой. Сегодня созданы машины, которые

заряжаются здоровым, правильным ритмом работы организма и передают с лечебной целью эти импульсы на больного. Когда лечебные машины по приказу врача будут задавать программы системам неправильно работающих органов, лечение заболеваний приблизится к идеалу.

Конечно, то, о чем идет сейчас речь, осуществится, видимо, нескоро. А вот находить и создавать идеальные для организма условия — атмосферное давление, влажность, содержание кислорода, микроэлементов — медицина может в ближайшее время. Кондиционирование воздуха станет достоянием не только лечебных учреждений, но и квартир, и служебных помещений.

Разовьется и учение о психической кондиции — то есть о состоянии наибольшей работоспособности человека. Это учение уже заложило свой первый камень в спорте. Для подготовки ведущих спортсменов тщательно изучаются условия, при которых они могут быть приведены в состояние наилучшей спортивной формы. Это условия анатомического, физиологического и психологического характера. Специалисты по «спортивной кондиции» рекомендуют оберегать спортсмена, который должен показать высокие результаты, от неблагоприятных воздействий: недостаточного сна, нерационального питания, недостаточного отдыха, нарушений жизненного ритма, неблагоприятных психологических факторов, шума, пыли и так далее, вплоть до излечения карриозных зубов. Хорошая физическая и психическая кондиция нужна каждому. В ближайшее время она понадобится еще больше. Надо быть слепым, чтобы не видеть, как век наш мчится вперед и меняется все вокруг.

Куда ты несешься по стальным путям, век? Остановись! Но нет остановки. Что там вдали, за поворотом дороги?

Хорошо, если в момент спешки удастся сбросить с себя торопливость и на минуту задуматься. Тишина. Стук часов. Какие же мысли приходят в эти минуты?

— Мы на пороге больших преобразований, в преддверии самых невероятных открытий, новой техники. Психологическая нагрузка все возрастает, психика наша уже изменилась. Люди получают огромное количество трудно сочетающейся между собой информации, подвергаются большим психическим нагрузкам, занимаются сотнями дел почти одновременно. Телефон, телевизор, газеты, журналы, всевозможные машины производят на нас ничем не ограничиваемое воздействие. В скором времени мы подвергнемся воздействию новых, пока не ведомых нам благ и новых опасностей. Какое-нибудь новое открытие может вызвать большие изменения во всех областях жизни. Сейчас идут споры, существует телепатия или нет. Эти споры вызывают недоумение. Нельзя быть за или против того явления, которое еще не исследовано. Его надо исследовать. Если бы человечеству удалось открыть телепатию и научиться ею владеть, это совершило бы такие большие изменения в современной цивилизации, что последствия их трудно себе представить. Впрочем, если человечество не откроет телепатию, его ожидает, видимо, немало открытий подобного масштаба. Уже то, что открыто на сегодняшний день, обусловит значительные перемены в психике. Кто же должен установить для людей нормы психической нагрузки, провести исследования в области социальной психологии, педагогики, сексологии, спорта, промышленной психологии? Всем этим призвана заниматься наука психогигиена. Но для того, чтобы успевать решить эти сложные вопросы, она должна развиваться очень быстро. Понадобятся центры, в которых будут работать врачи, психологи, социологи, экономисты, инженеры. Они вместе со

всем обществом будут разрабатывать все более совершенные методы борьбы с наиболее распространенными болезнями века: гипертонией, склерозом и другими заболеваниями, искать способы снижения психической напряженности, различные способы укрепления и оздоровления психики. За состоянием воды, воздуха, продуктов следят тысячи медиков. А разве психологическая атмосфера менее важна? Близится время, когда в поликлиниках будут инспекторы по психологическому климату на производстве и в быту, специалисты по цвету и по отдыху. Кто, например, в научном аспекте занимался культурой улыбки, веселья, радости? А ведь это — резерв бодрости и психического здоровья. Улыбка, ничуть не стесняясь тем, что она пришла на основании научных исследований, подарит людям свои чудесные плоды. Врач Сиденгем в XVII веке писал: «Прибытие паяца в город значит для здоровья жителей гораздо больше, чем десятки мулов, нагруженных лекарствами».

Может быть, психогигиена дойдет когда-нибудь и до такого фантастического уровня, что займется организацией труда самих научных работников. Но вернемся к вещам более реальным. Развивающемуся обществу, так же как и отдельному человеку, нужны врачи, чтобы оздоровлять все сферы жизни, начиная от передвижения по улицам и кончая решением сложных общественных проблем. На этих страницах я не могу коснуться многих из них — это тема для больших научных книг.

Скажу только, что многое из того, чем мы мечтаем обладать в будущем, есть уже сегодня. Иногда это похоже на едва заметный росток зерна, которому нужна только добрая почва и немного солнца, иногда — это довольно большие побеги. Многие нововведения, которых мы ждем еще не скоро, уже разработаны, проверяются и в ближайшее время станут частью нашей жизни. Да,

некоторые открытия будущего сделаны сегодня, а некоторые — много лет назад. По мере того, как будет расти культура медицины, она все тщательней и бережней будет исследовать древние народные науки и еще немало почерпнет, скажем, из народной медицины разных времен. Нужно стремиться не так к новому, как к хорошему. Кстати говоря, вокруг нас существует множество хороших вещей. Многими мы пока не научились как следует пользоваться.

И еще об одном, без чего самые блистательные достижения науки теряют ценность. Речь идет о воспитании благородства человеческих душ, силы и благородства мыслей и страстей человека. Эта проблема не подвластна одной лишь медицине. Это задача всего нашего общества. Ведь коммунизм — не столько изобилие продуктов и других предметов потребления, сколько изобилие души. Философия, социология, медицина, психология, все общество, каждый человек должны бороться за изобилие души.

Психические возможности человека огромны. Во многом они еще не раскрыты и не использованы. Я надеюсь и верю, что медицине вместе с другими науками, вместе со всеми людьми предстоит когда-нибудь осуществить мечту всех времен: создать полную гармонию в душе человека.

Дорогое лекарство

Жительница одного села прослышала, что молодой муж изменяет ей. В семье начались скандалы. Как-то жена крикнула ему в порыве гнева:

— Я устрою так, что ты будешь нервнобольным! Это в моих силах!

Надо сказать, такие внушения иногда действуют. Муж действительно вскоре заболел неврогенным заболеванием.

Прошло несколько месяцев, а заболевание не проходило. Попытки вылечить болезнь заканчивались неудачей. Тогда жена обратилась за помощью к знахарю, который был известен еще и как пьяница. Старик пообещал вылечить мужа и потребовал непомерную плату. Делать нечего — согласились.

Вот уже вторую полночь около дома больного появлялся старик. Он бродил вокруг, оглашая окрестности астматическим кашлем. На третью ночь попросил оставить его наедине с больным.

— Тебя заморозили, — сказал старик. — В твою постель кто-то подкинул иголку, которой зашивали саван покойника. От этого и случилась с тобой беда. Если отыщешь иглу, болезнь пройдет.

Можно себе представить, с каким нетерпением больной ворошил свою постель. И вдруг, о чудо! На пол упала игла с длиннющей белой ниткой! Второе чудо: он снова стал здоров.

Магия?

Подоплека этого дела такова: перед тем, как приступить к своим тайнодействиям, старик спросил жену больного:

— Хочешь, чтобы твой дурень был здоров? Тогда подкинь ему в постель иголку с ниткой, а мое дело сочинить басню позакывыристей!

Чем таинственней обстановка, тем сильнее, тем безотказней действует внушение. Старый плут отлично знал это, и, как видите, неплохо использовал в корыстных целях.

Если бы этот больной попал к опытному, чуткому врачу, каких много, его бы излечили очень скоро. Кро-

ме того, он не понес бы морального и материального ущерба и не мучил бы разум людей рассказами о «чудодейственных» заговорах. Но он попал на прием к человеку, у которого под белым халатом билось холодное сердце. Невелика целебная сила лекарства, выписанного равнодушной рукой.

Однажды я назначил больной лекарство — стимулятор. На очередной прием она вошла в мой кабинет, странно улыбаясь. Выяснилось, что этим лекарством, стоящим несколько копеек, бабушка-знахарка лечила многих жителей, выдавала его за свое, секретное, и продавала по десять рублей флакон.

— А помогало? — спросил я.

— Вы знаете, очень помогало, даром что аптечное.

— А что, аптечное хуже?

— Не знаю, хуже или нет, но тут таинственность, она ведь тоже действует на человека. И еще думаешь: дорогое, значит, хорошее.

Подобными приемами знахари пользуются очень ловко. И не потому ли, что медики порой забывают о такой важной сфере, как психика больного, у нас еще не перевелось знахарство?

— Много лет я страдала бородавками, — рассказывала одна из моих пациенток, гражданка Р — Пальцы моих рук были буквально усеяны ими. Сами понимаете, какое это удовольствие. Обращалась я к фельдшеру, к врачу-терапевту. Они прижигали мне бородавки ляписом, зеленкой, йодом, но все без пользы. И вот, наконец, решила я пойти к старику-знахарю. Старик долго думал и молчал. Затем велел мне собрать рано утром росу с болотной травы, смешать ее с потом вороной лошади и этим «зельем» смазывать бородавки в утреннюю и вечернюю зорьки. Противно мне было, но я все выпол-

нила, как он велел. На третий день старик обвязал бородавки суровыми нитками и стал шептать заклинания. Я все не разобрала, что он шептал, но отрывки его фраз мне глубоко запали в память: «Расходитесь вы, бородавушки, по пням, по колодам, по гнилым болотам, из рабы (он назвал мое имя) все недуги удалитесь». Тут старика начало дергать. Нитки, которыми были обвязаны бородавки, знахарь велел закопать в подполье, сказав, что домовый мне теперь поможет. Казалось бы, нелепость, суеверие, однако бородавки у меня сошли. В чем тут дело?

Во внушении. Медицине давно известно, что бородавки и ряд других болезней прекрасно излечиваются внушением. Очень многие врачи умело пользуются различными приемами внушения для лечения подобных болезней. Я знал одного врача, который пользовался таким методом психотерапии: накладывал на участки, где у больного имелись бородавки, свинцовые пластины с присоединенными к ним проводами, делая вид, что включает в них ток (на самом деле никакого тока по ним не проходило) и внушал больному, что бородавки у него пройдут. У подавляющего большинства пациентов бородавки быстро и бесследно проходили.

Следовательно, и этот врач, и старик, о котором рассказала больная Р., лечили больного одним и тем же методом — внушением. Разница только в том, что старик-знахарь засоряет души людей никчемными и вредными суевериями и высасывает из них трудовые деньги. Смехотворно, что в век электронных мыслящих машин ходит по земле охмуренная тетка и рассказывает, что ее вылечили при содействии нечистой силы.

Знахари порой держатся очень крепко, ловко залезая, как клопы в щели, в темные уголки сознания неко-

торых людей. Часто вред от знахаря не ограничивается моральным и материальным ущербом. Мои коллеги рассказали мне такой случай.

Надежда Кирилловна С. все чаще стала чувствовать изжогу, иногда боли в желудке. Она пошла к врачу-терапевту. Терапевт сразу не назначил лечения, а направила ее на анализы, рентген. Больной это не понравилось: «Ничего не знают, вот и гоняют на анализы», — жаловалась она. Кто-то из знакомых посоветовал ей пойти к знахарке. Знахарка, медицинское образование которой ограничивалось тем, что она когда-то работала техничкой в поликлинике, охотно взялась лечить Надежду Кирилловну.

— Болезнь твоя запущенная, на нервной почве, очень много заговоров надо, чтобы ее вылечить, — сказала она. «Лечила» знахарка так: старым кухонным ножом чертила кресты на животе и на груди, при этом что-то нашептывая, а на ночь велела пить какую-то мутную водичку. Прошло полгода. За это время состояние больной С. ухудшилось. Она очень похудела, пожелтела. Пришлось вновь обращаться к врачам. Теперь она охотно шла на анализы крови, желудочного сока, рентген и была готова сделать все, чтобы только вылечиться. Но было поздно: «Рак желудка с метастазами» — таков был диагноз. Благоприятное время для операции упущено. Через несколько месяцев больная погибла.

Да что говорить о раке, когда такие, вполне излечимые современной медициной заболевания, как фурункулы, знахари не только не вылечивают, но даже доводят до тяжелых осложнений. Тут мне приходит на память случай, происшедший с одной моей пациенткой, женщиной довольно бурного нрава.

— Соскочил у меня чирей, — рассказывала женщина, — сначала один, затем второй. Стала пить дрожжи,

как вычитала в какой-то медицинской книжке, а чирьи меня еще больше осыпают, действительно, как на дрожжах.

— Так ведь все с умом надо делать, — говорю я. — При таком фурункулезе надо идти к врачу. Он уколы, физиолечение назначит. Конечно, тут дрожжи сразу не помогут.

— Ну, значит, не поняла я той книжки. Только пошатнулось у меня доверие к медицине. Помучилась я и подалась к одной старушке. Дала она мне поначалу пить какое-то зелье. Только чирьи не проходят, и вдобавок получила я расстройство желудка. Однако еще терплю. Купила у нее мазь черную, чирьи мазать. Хожу вся черно-синяя, все жду, когда они проходить начнут. А их, как назло, все больше и больше. Кончилось мое терпение. Беру я эту мазилку вонючую и иду к ней.

— Залечила ты меня, собака, скоро на тот свет отправишь! Отдай деньги!

Забрала у нее свои деньги да еще пообещала с милицией нагрянуть, если не закроет свою лавочку.

Знахарство не только вредно для здоровья, но и унижает человека. В наш век происходят настоящие чудеса. В институте сердечно-сосудистой хирургии больной на операции дышит искусственными легкими, ему качает кровь металлическое сердце, сделанное на московском заводе. В другом институте лучом режут любую броню, любое вещество в мире, в третьем приближаются к созданию живого белка. Высоко в небе разворачиваются воздушные корабли-гиганты, проплывает спутник, пересекая созвездия, а знахарь шепчет охмуренному человеку: «Ты, хворобушка, лети за море, за окиан, на остров Буян, на крылышках лети, унеси все двенадцать недугов, все двенадцать золотух под облака (дальше облаков его фантазия не взлетает). Унеси, унеси...». Рот

его жалко кривится, грязные пальцы судорожно сжимают добытые деньги.

Гражданка Ч. из Удмуртии обратилась ко мне с вопросом, как ей избавиться от влияния колдунов. Надо сказать, вера в колдунов тоже не изжила себя в нашем цивилизованном мире. Африканские колдуны в страусовых перьях и северные шаманы в оленьих шкурах еще сегодня важно разгуливают среди своих соплеменников. Да что говорить о слаборазвитых странах! В современной Франции вера в колдовство приобрела в ряде областей фантастические размеры и продолжает расти. По свидетельству французских журналистов, не исключено, что многие жители этих областей, увидев ночью увенчанную рогами голову коровы, в первую очередь подумают о черте. Несметное число гадалок, прорицателей и знахарей существует сейчас в Америке. На территории Советского государства число гадалок, знахарей и «колдунов» резко уменьшилось. Однако считать, что с верой в колдовство у нас повсеместно покончено, было бы глубоко неверно. В живучести этого предрассудка немалую роль также играет внушение и самовнушение. Чем больше человек боится колдовства, чем более он суеверен — тем больше он подвергнут внушению. «Колдуны могут вредить людям, а могут и погубить человека заживо», — пишет гражданка Ч. Она приводит такой случай. «В 1950 году мы всей семьей переехали в село. Соседи пытались завязать с нами дружбу, но дружба между семьями не получилась. Через два месяца после переезда у нас сдохли две свиньи. Через год умерла одна дочь, затем вторая, а в 1956 году на работе от несчастного случая погиб муж. Сама я имею сейчас инвалидность I-й группы. У меня двое сыновей. Они учатся плохо. Мне кажется, что тут замешано колдовство», — заключает она.

Эту женщину постигли тяжелые несчастья. Действительно, в жизни бывает так: на одну семью вдруг сваливается целая куча бед. Однако при внимательном рассмотрении таких событий в их возникновении можно обнаружить закономерность. А есть люди, которые любую мелочь склонны воспринимать трагически. Излияния таких людей о своих несчастьях носят подчас юмористический характер.

«Безумно не везет, — с полной серьезностью говорит такой человек. — Пришел в магазин — магазин закрыт на учет, зашел к знакомым — их нет дома, а тут еще грузовик грязью брюки забрызгал! Ужасное невезенье!».

Нередко выдуманные опасности и несчастья давят человека сильнее, чем действительные. Это бывает и при психических заболеваниях. Кстати говоря, многие рассказы о всевозможных случаях колдовства исходят именно от психически больных. Осуждать за это человека с растроенной психикой нельзя — это болезнь, но более чем странно видеть их здоровых друзей, соседей, которые с полной серьезностью слушают рассказы о колдунах, чертях, домовых и о том, что кто-то действует на них электричеством.

Бывает и так, что несчастье, нанеся удар психике человека, вызывает у него кошмарные сны, в которых он еще и еще раз переживает случившееся несчастье. Это тоже служит источником суеверий. Интересное в этом отношении письмо прислала мне жительница Москвы Людмила Ивановна В.

«Мне 35 лет, я никогда не верила в бога, в церковь только изредка бегала с девчонками ради любопытства. Судьба у меня нелегкая: с мужем три года назад пришлось развестись, и он уехал на Север. Там он совсем опустил: стал пить, довел себя до белой горячки. Я жила одна, воспитывала двоих детей. И вот с октября

прошлого года у меня начались несчастья. Сначала умер папа. Его отпели, как положено, в церкви, справляли поминки через 9 дней, 40 дней и шесть месяцев. Вскоре после смерти отца мой бывший муж умер — замерз в пьяном состоянии. Старые люди говорят, что папа забрал его с собой. Спустя несколько месяцев умирает моя задушевная подруга — отравилась по ошибке. После этих трех смертей прошло уже несколько месяцев. И вот в день, когда исполнилось 6 месяцев со дня смерти мужа, я не могла заснуть эти две ночи. Я так измучилась, что не знала что делать. Старые люди посоветовали мужа отпеть в церкви. Я попросила одну женщину его отпеть. И что вы думаете? — он на несколько ночей перестал мне сниться. Но вот уже два месяца он опять снится, причем очень страшно: как будто в квартире, где мы раньше жили, стоит гроб с его телом и я не могу его почему-то похоронить, а только отвернусь, он опять из него встает и начинает бегать за мной по квартире и просит, чтоб я его зарыла в землю. Очень часто он мне снится: то придет на работу ко мне и там ходит.

Старые люди говорят, его земля не принимает, надо его отпеть. Но меня интересует, почему же это так?..».

Из письма видно, что Людмила Ивановна мнительный человек. Нелепая смерть супруга поразила ее. Этим и объясняются навязчивые кошмарные сны. Почему после отпеваний он на несколько дней перестал сниться? Потому, что «старые люди», которым Людмила так верит, внушали ей, что отпевание поможет. Если б они сообщили ей, что отпели, а сами бы не отпевали, результат был бы тот же самый. Кстати говоря, от таких кошмарных снов легко избавиться. Ей нужно обратиться к психоневрологу и после небольшого курса лечения навязчивые сны бесследно пройдут.

Детальный разбор загадочных случаев, которые свя-

зывают с колдовством, нередко приводит к открытию истинных причин.

С семьей Шандриных произошел такой случай: однажды Клавдия Шандрина поссорилась с соседкой. В гневе и та и другая не скупилась на взаимные угрозы.

«Мы сделаем так, что вы свету не взвидите!» — крикнула соседка Шандриной. Та ответила ей что-то не менее грозное, и они разошлись.

Через день двое сыновей Шандриных — Витя 8 лет и 6-летний Коля ночью почувствовали резкие боли в животе. Боли нарастали с такой силой, что пришлось вызвать скорую помощь. Врач определил у обоих мальчиков острый аппендицит, они были доставлены в больницу и оперированы. Ни у того, ни у другого, как показала операция, ни малейших признаков аппендицита не оказалось. Почти одновременно почувствовали недомогание глава семьи Алексей Шандрин и его жена Клавдия. Ночью их мучили кошмарные сны, они чувствовали слабость. Настроение было ужасным. Обратились в больницу, но врачи не могли установить диагноз. Их заболевания не походили ни на одну известную болезнь. Ночные кошмары, недомогание продолжали их мучить. Тогда-то и вспомнила Клавдия о затаенной угрозе соседки. Рассказала мужу, знакомым. Кто-то выразил уверенность, что дело не обошлось без колдовства. «Что это за болезнь такая, что ее врачи установить не могут? Нет, это соседи вам пакостят!» Подозрения Алексея и гнев его против соседей постепенно нарастали. Терпению пришел конец, когда он узнал, что Клавдия лежит без сознания у соседской калитки.

«Только начала ругаться с соседкой, та ей что-то и скажи, так она сразу упала, как подкошенная», — сообщили ему. Гнев охватил Алексея. Он забежал в комнату, схватил охотничье ружье и бросился в соседский дом.

Первый, кого он встретил, был муж соседки. Тот схватил топор, Шандрин выстрелил. Дробь угодила соседа в ногу.

Вскоре Шандрин должен был предстать перед судом. Между тем состояние его и жены все ухудшалось. На коже лица, шеи, спины в большом количестве стали появляться бугры, нарывы. Врачи прописали им постельный режим. По поводу загадочной болезни собрали консилиум. На инфекционное заболевание картина патологии не походит, рассуждали врачи. Совпадение, что одинаковой болезнью случайно заболели все члены семьи, тоже за пределами вероятного. Может быть, отравление? В десятый раз стали тщательно спрашивать больных, что они ели, что пили. Ничего обнаружить не удалось. Однако лабораторные анализы показывали резкие изменения во многих системах организма, в крови. Тогда один из врачей спросил:

— А не применяли ли вы каких-нибудь ядохимикатов для опрыскивания растений в саду или удобрений?

— Как же, применяли, — ответил Алексей. — Мы делали недавно дезинфекцию всей квартиры от клопов и тараканов.

— Когда?

— За день до болезни, — отвечал Шандрин. — Я включил электроплитку, накалил на ней железный лист и насыпал на него с полкилограмма дуста и килограмм гексахлорана. Но вы не думайте, что мы ничего не понимаем, мы на это время уходили, а затем проветрили комнаты.

Анализ штукатурки, взятой из квартиры Шандриных, показал, что она насквозь пропитана ядохимикатами. Медленно, но верно выделяла она впитанный яд. Дети оказались первыми жертвами. Затем очередь дошла до взрослых. Диагноз действительно было очень трудно по-

ставить, потому что отравления ядохимикатами встречаются редко. Когда выяснилась истинная причина заболевания, Шандрины попросили прощения у соседей. Суд, учитывая обстоятельства дела, ограничился условным наказанием.

В многочисленных письмах меня нередко спрашивают, имеются ли в религии элементы внушения и гипноза. Это настолько важный и охватывающий так много проблем вопрос, что я решил рассказать об этом на страницах книги.

Так же, как и знахарь, только более изощренными методами, служители религиозных культов умело влияют на психику людей. Основной способ воздействия — это тонкое, постоянное, последовательное внушение. Величественная обстановка храма, высокие своды, золото, предельно выразительные картины и статуи, торжественность церемоний, таинственные ритуалы, тишина, царящая над застывшими толпами людей, пришедших в храм, и проникающий в душу голос священника — все это создает условия для воздействия на сердца и умы людей. Пожалуй, если бы священник пожелал загипнотизировать часть верующих, он мог бы без труда это сделать. Но служителям культов куда выгодней применять внушение незаметно, так, чтобы люди не понимали механизмов воздействия на их умы, подчинялись, не раздумывая. Научкой установлено, что чем сильнее внушение, тем слабей контроль сознания, слабее самокритика.

Чувства, владеющие человеком, находящимся среди религиозно настроенной толпы, очень точно описаны в книге знаменитого русского ученого-медика В. М. Бехтерева «Внушение и его роль в общественной жизни».

В Америке в XIX веке один авантюрист по фамилии Шлятер объявил, что он посланник бога на земле, призванный просветить американцев евангельским уче-

нием. Он распространял слухи, что бог одарил его способностью исцелять от недуга наложением руки. Известность его росла с неимоверной скоростью, и через короткое время вести о нем уже занимали жителей всего американского континента. К Шлятеру потекли огромные толпы народа.

Вот отрывок из описания репортера, приехавшего на одно из таких сборищ, приведенный В. М. Бехтеревым в своей книге: «Со всех сторон были видны мужчины, женщины и дети с печатью душевного страдания на лице; с каждой минутой толпа увеличивалась, а скоро вся местность представляла море голов, насколько можно было охватить взглядом. Потом внезапно движение прошло по собранию, и всякий, даже малейший, шепот затих. Пришел Шлятер. Когда я приблизился к нему, мной овладел сверхъестественный страх, который трудно было проанализировать. Моя вера в этого человека росла вопреки моему разуму. Бодрствующее, контролирующее, мыслящее стало колебаться, терять свою силу, а рефлекторное, подбодрствующее стало укрепляться. Когда он отпустил мои руки, моя душа признала какую-то силу в этом человеке, чему, по-видимому, противились мой ум и мой мозг...»

Когда человек чем-либо подавлен, он легче поддается внушению. Не потому ли проповедники многих религий запугивали людей. Ад, черти, горячие сковороды, василиски, змеи — вот далеко не полный арсенал угроз, упоминающихся в библии, готовых обрушиться на голову непослушных, нарушающих христианские заповеди. А вот в Коране — книге, проповедующей магометанскую религию, содержатся весьма решительные угрозы в адрес всех людей, не исповедующих мусульманство: «Неверующие в аллаха — это дрова для геенны» или «Бойтесь того, что было перед вами и после вас, может,

вы будете помилованы». Зато верующим все религии обещают вечное блаженство. Вот что пишется в Коране о мусульманском рае: «Обитатели рая сегодня поистине своим делом наслаждаются. Они и их супруги в тени возлежат на ложах. Для них там фрукты и все, что они потребуют...» Верующим обещаны все блага, в том числе и исцеление по воле всевышнего от недугов. Если «чудесные исцеления» от недугов иногда и бывали в истории религии, то, несомненно, здесь играло роль опять же внушение. Подобные исцеления, громко рекламируемые служителями культа, еще больше усиливали веру в сверхъестественное не только у самого исцелившегося, но и у свидетелей этого «чуда».

Еще большую роль играет внушение в действиях сектантов. Пожалуй, не учитывая такого момента, как сильнейшее внушение и самовнушение, их дикие, бессмысленные действия невозможно ни понять, ни объяснить. В девятисотых годах всю Россию поразила весть о том, что двадцать пять тираспольских сектантов добровольно заживо погребли себя. Поводом для этого самопогребения явилась... перепись населения, которую проводили в то время! Кто-то пустил слух, что перепись населения — это запись для антихриста. Чтобы не попасть в «антихристову» запись, группа сектантов и покончила с собой. Это явление подробно исследовал академик Бехтерев. В его работах по этому поводу встречается немало интересных мыслей и фактов.

«Читая описание этого потрясающего события, перед которым бледнеет всеми известный аскетизм буддистов, невольно приходишь к выводу, что эти сектанты так спокойно шли на верную смерть лишь в силу укоренившейся путем внушения и самовнушения идеи о переселении вместе с этим погребением в лоно праведных», — пишет В. М. Бехтерев. История Руси и других стран зна-

ет множество примеров распространения «психических эпидемий» среди верующих. Шизофреник Осип Потапкин из Орловской губернии однажды объявил, что он Иисус Христос. Следует сказать, что для распространения психических эпидемий всегда требуется благоприятная почва. Такой почвой в тот момент были безграмотность и забитость населения, неудовлетворенная потребность в духовной пище. И вот за Потапкиным потянулись сотни людей. Он призывал каждого поселить в себя святого духа, чтобы этот дух управлял поступками человека. На ночных сборищах сектанты именем святого духа пели, плясали, плакали, хлопали в ладоши. Безумные, безобразные сборища продолжались до тех пор, пока Потапкин не попал в больницу, где был признан умалишенным.

Психопатические эпидемии проходили много раз в Канаде, Китае, Европе. В средние века миллионы людей закончили свою жизнь на кострах, обвиненные в чародействе, в том, что в них вселился демон. Причиной того, что народ, а иногда и сами обвиняемые верили в это, является также внушение.

Особенно часто массовые психические расстройства, связанные с внушением, возникали у монахинь, доводивших свою психику до расстройства непосильными постами и молитвами. Стоило одной из них высказать какую-нибудь бредовую идею, как она распространялась с необыкновенной быстротой среди товарок. Вот описание одной из сцен, которые разыгрывались в монастырях, когда в монахинь «вселялся демон». Описание взято из старинной книги.

«Однажды начальница пригласила отца наставника отслужить молебен святому Иосифу и просить его защиты от демонов во время говения. Заклинатель немедленно выразил свое согласие, не сомневаясь в успешно-

сти молитвословия, и обещал заказать мессы с той же целью в других церквях. Вследствие этого демоны пришли в такое бешество, что в день поклонения волхвов стали терзать нгумену. Лицо ее посинело, а глаза уставились в изображение лика Богородицы. Был уже поздний час, но отец Сюрен решился прибегнуть к усиленным заклинаниям, чтобы заставить демона пасть в страхе перед тем, кому поклонялись волхвы. С этой целью он взял одержимую в часовню, где она произнесла массу богохульств, пытаясь бить присутствующих и во что бы то ни стало оскорбить самого отца, которому наконец удалось тихо подвести ее к алтарю. Затем он приказал привязать одержимую к скамье и после нескольких воззваний пасть ниц и поклониться младенцу Иисусу. «Демон» отказался исполнить это требование, изрыгая страшные проклятия.

Тогда заклинатель пропел молитву, но эта нечестивая монахиня стала проклинать бога отца, сына, святого духа и все небесное царство, а также святую деву... Последовавшее затем пение новой молитвы послужило демону только для новых проклятий на святую деву.

...Заклинатель потребовал, чтобы он немедленно покался перед богородицей в своих богохульствах... Тогда демон стал извиваться, ползать и крутиться; он приблизился к самому выходу из часовни и здесь, высунав громадный черный язык, принялся лизать каменный пол с отвратительными ужимками, воем и ужасными конвульсиями». Подобные психические эпидемии в средние века были нередки и затрагивали важнейшие сферы общественной жизни.

Академик Бехтерев высказывает интересное предположение о том, что бессмысленные крестовые походы средневековья, наряду с другими причинами, были вызваны также сильнейшим массовым внушением.

В начале XIX века жители стран Европы были изумлены известием о невероятном событии. У одной фанатически верующей женщины в определенные дни на неповрежденной коже стали появляться капли настоящей крови. Они просачивались в тех местах, где, по преданию, вколачивались гвозди Иисусу Христу. По тем временам явление это было необъяснимым, и люди расценивали его как самое настоящее чудо, доказывающее, что в мире существует сверхъестественное начало. Но вот наука, исследуя подобные случаи, пришла к выводу, что это результат самовнушения.

Интересно проследить отношение к этому самих церковников.

В книге высшей мистики «Свет незримый» автор Лодыженский проповедует христианскую религию. Он борется за каждую пядь, наступает на любой линии незримого фронта, где только возможно. Вот что он пишет: «Молящийся должен при молитве погасить сознание своего низшего разума (мозговое сознание) и зажечь другое сознание — сознание в жизни сердца». Иными словами, он предлагает лишиться всякого разумного контроля и разогреть свои эмоции. Если человек выполнит этот совет, он будет находиться в состоянии гипнотическом. Все внушенное пойдет в мозг обходным путем, минуя контроль критики, хотя критическое самостоятельное мышление это единственное, на что может полагаться всякий разумный человек.

Однако даже церковник Лодыженский в главах, где описывает жизнь людей, причисленных к лику святых, подвергает сомнению случившиеся с ними поразительные явления. Предоставим слово автору:

«Франциск Ассизский был канонизирован папою через два года после своей смерти. Одним из главных мотивов для его канонизации был факт чудесных следов

на теле Франциска. Они были возведены в прямой признак святости...» Здесь Лодыженский приводит результаты работы французского ученого тех времен Ж. Дюма, который пришел к следующим выводам:

1. Следует признать искренность стигматизированных и самопроизвольное у них появление стигматов.

2. Раны, образуемые при стигматизации, рассматриваемые как явления, относящиеся к жизни кровеносных сосудов, объясняются мысленным внушением, которое не бессильно в явлениях питания, кровообращения и отделений и может легко вызвать кожные повреждения.

3. Раны эти у стигматизированных вызываются известным экстазом, когда сознательная жизнь поглощается одним каким-нибудь всемогущим образом, представляя этому образу полное преобладание.

4. Стигматы появляются не вследствие только пассивного представления в своем воображении раны на теле, но, по показаниям стигматиков, это представление сопровождается другим активным представлением или образом — а именно образом огненного меча или копья, исходящего из созерцаемой раны... Часто этот результат получался не при первом видении, а достигался постепенно по мере того, как образ, представившийся в экстазе, окончательно овладевал созерцающим субъектом.

...Ж. Дюма приходит к заключению, что «в процессе стигматизации чувство играет большую роль. Кроме того, здесь играет роль и мысленное внушение, т. е. ряд мысленных волевых импульсов, стремящихся перенести страдания воображаемого образа в физические ощущения тела стигматизируемого, которое под влиянием этих воздействий и начинает чувствовать действительную боль и даже воспроизводить на себе следы этих страданий.

Поэтому, если признать стигматизацию вообще за проявление мистическое, придется признать, что в эту мистику входят не одни только эмоциональные движения, но в равной, если не в большей, степени входят:

1. Напряженная работа мозгового воображения и внушения.

2. Ощущения чисто чувственные».

Как мы видим из этого отрывка, чудесные видения святых сам церковник объясняет в большинстве случаев или психическими заболеваниями или самовнушением. Для чего же Лодыженский сбрасывает свои главные козыри? Как человек проницательный, хитрый, он предвидел, что верующие неизбежно зададут ему эти вопросы, и попытался подготовить пути к отступлению. Но положение у него незавидное. Ведь если так отступать, то можно быть загнанным в море.

Любопытный случай, связанный с воздействием религиозного внушения на человека, я услышал от одного московского доцента. До революции жил в Москве богатый и знатный человек. Он вел обычную для своего круга светскую жизнь — ходил на балы, развлекался. И вот этот человек заболел. Больше всего его сокрушало то, что болезнь обезобразила лицо — на нем появились красные гнойные прыщи, вызывающие сильнейший зуд. Показываться с таким лицом в светском обществе было нельзя. Больной не жалел денег на лечение, месяцами выдерживал строгую диету, скрупулезно выполнял назначения лучших врачей, но болезнь не проходила. Потеряв надежду на выздоровление, человек впал в самое черное отчаяние. Лишившись сна, аппетита, он слонялся по своему огромному дому как неприкаемый. Все чаще к нему стала приходить мысль о самоубийстве. И вот однажды вечером, когда он шел, погруженный в свои тяжелые мысли, кто-то коснулся его плеча. Перед ним

стояла старушка. «Вижу, неладное ты задумал, батюшка, — сказала она. — Ты бы к богу лучше обратился, глядишь, тебе бы и помощь какая вышла. В жизни своей греховной забыл ты о боге, вот он тебя и наказывает. Искупи свои грехи, замоли болезнь! Завтра до восхода солнца вставай и ползи на коленях от дома до храма Василия Блаженного. Дополнишь, помолишься как следует богу и ступай отдыхать. Может, и смыслостивится всевышний».

Московский рабочий люд, проходивший в ранние часы по улице, наблюдал странное зрелище: по мостовой, обливаясь потом, раздирая колени о булыжник, полз богато одетый человек. Он ни на кого не обращал внимания — глаза его были устремлены куда-то вверх. Раннее утреннее солнце, прозрачное и золотистое, выглянув из-за особняков, освещало эту картину. Человек вполз по каменным ступеням в храм и стал истово молиться. Потом, смертельно уставший, потрясенный своим необычным паломничеством, вернулся домой и, впервые за многие месяцы, спокойно уснул. Когда он проснулся, краснота на лице наполовину исчезла. Выздоровливающий стал молиться с удвоенной энергией. Вскоре болезнь совсем прошла.

Это — классический случай исцеления посредством внушения. Сильнейшее нервное напряжение, возникшее у больного, когда он полз на коленях к храму, физическая усталость, которую он, видимо, ранее не испытывал, способствовали особенно мощному действию внушения. Таковы истинные причины его излечения, а отнюдь не «помощь свыше».

Сплошь и рядом встречаются случаи, когда религиозные внушения в руках чересчур ретивых исполнителей приводят людей к тяжелым нарушениям здоровья.

Как-то в кожный диспансер на прием явилась жен-

щина 38 лет с распространенным кожным заболеванием, поразившим шею, спину, руки, слизистую оболочку рта и сопровождающимся, по ее выражению «сводящим с ума» зудом. Она рассказала, что болеет одиннадцать лет. Лечилась уколами мышьяка, стрихнина, витаминами, разнообразными физиопроцедурами. Улучшения состояния бывали очень короткими — два-три дня, а затем болезнь набрасывалась на свою жертву с новой яростью. Как часто бывает в таких случаях, кожное заболевание сопровождалось нарушениями нервной системы, которые не только поддерживали болезнь, но, видимо, и являлись причиной кожного заболевания.

Пациентка родилась нормальным, здоровым ребенком, но с тех пор, как себя помнит, находилась под влиянием фанатически суеверных бабушки и матери.

— Черти, русалки, домовые казались мне такими же реальными существами, как наша собака Динка, — рассказывала она. — Как только сгущались сумерки, я, будучи одна в комнате, забивалась куда-нибудь в угол, чтобы страшное не могло появиться за спиной. Мне казалось, что в темных углах комнаты кто-то притаился. Меня мучили кошмарные сны. Помню, когда мне было лет десять, к маме пришла знакомая. Она стала подробно рассказывать, что видела сон, будто кто-то душит ее костлявыми пальцами, а когда проснулась, то слышала звуки удаляющихся шагов по коридору, хотя знала, что в квартире никого нет. После этого рассказа я стала спать только со светом, все время прислушивалась, ожидая чего-то ужасного. В школе училась неважно, учеба казалась делом слишком отвлеченным. Одноклассники, заметив мои странности, стали подшучивать надо мной. Иногда эти шуточки были жестокими. Однажды, когда я возвращалась из школы после второй смены, в безлюдном переулке появились двое — один с рогами,

с бородой, другой лохматый, с синим лицом удушенника. Я закричала не своим голосом и потеряла сознание.

После этого случая пациентка могла выходить на улицу только с провожатым. Несмотря на то, что женщина ни в бога, ни в нечистую силу не верит, ее все последующие годы не покидала боязнь темноты, открытых пространств, особенно больших площадей. В связи со странностями ее поведения возникают конфликты с мужем, что возбуждает и без того напряженные нервы. Кожное заболевание, с которым больная обратилась в диспансер, возникло после одной из психических травм.

Я понимал, что трудно рассчитывать на излечение больной, не избавив ее от невроза. Зная, что больная нуждается в особенно интенсивном лечении гипнозом, я решил усыпить ее особым методом, позволяющим мгновенно погрузить пациента в сон. Я понимал, что риску — или добьюсь беспрекословного подчинения, абсолютной веры в благополучный исход, или потерплю полную неудачу — слишком много у больной было тяжелых нервотических наслоений. Что ж, разумный риск даже в медицине допустим. Тем более, если интуиция и опыт подсказывают врачу, что данный метод наиболее уместен.

Итак, прочь сомнения! Сейчас нужна полная собранность, хладнокровие. Я встаю, не спеша подхожу к пациентке, и глядя ей прямо в зрачки, приказываю: «Слушайте только мой голос! Подойдите к креслу. Встаньте к нему спиной». — Затем я медленно и твердо говорю: «Положите затылок на мою ладонь, вот так. Ваш затылок притягивает к ладони. Вас неудержимо тянет назад». — Еще больше сосредоточиваю всю волю, все внимание. — «Вас все сильнее тянет назад, вслед за ладонью». — Резко отнимаю ладонь, и пациентка, покачнувшись, начинает медленно падать назад. В это мгно-

вание я коротко и энергично приказываю: «Спать»! — пациентка падает в кресло уже заснувшей. Первый этап работы удался. Теперь надо начинать лечение. Пожалуй, надо еще больше углубить сон.

— С каждой минутой вы погружаетесь во все более и более глубокий сон, — говорю я. Затем внушаю состояние покоя и блаженства, полный отдых нервной системы и оставляю спать часа на полтора — такой сон в гипнозе отлично восстанавливает силы. В следующий сеанс приступаю непосредственно к лечению болезни.

В первую очередь надо избавить больную от различных страхов, преследующих ее: боязни темноты, боязни открытых пространств. Эти страхи возникли в детстве и связаны с глубоко запавшими в душу представлениями о нечистой силе, сверхъестественных явлениях. Внушаю, что страхи ее бессмысленны, не имеют под собой никакой реальной почвы. С каждым сеансом круг внушений расширяется, захватывает все большее количество симптомов болезни. После третьего сеанса пациентка чувствует себя спокойнее, появляется на улице без провожатых, сон стал глубже, но в комнате ночью продолжает гореть настольная лампа. Временами: страхи вновь возвращаются к больной, но ненадолго.

Болезнь, как и большинство явлений в природе, не отступает сразу безвозвратно. Как весной наступают похолодания, так и болезнь, даже если она проходит быстро, в иные дни дает обострения.

Так было и с моей пациенткой. Порой к ней возвращался безотчетный страх, ей казалось, что она вновь заболевает, но это состояние быстро проходило, сменяясь бодрым, хорошим настроением. Наконец, наступил тот день, точнее говоря, та ночь, когда пациентка заснула без света. После пятого сеанса гипноза она перестала чувствовать зуд, сыпь на коже сначала поблекла, а за-

тем и совсем исчезла. Пациентка стала, наконец, смело ходить по улицам, безбоязненно оставаться в темной комнате.

— Смешно и обидно, — сказала она по выздоровлении, — что половину жизни я находилась в плену у нелепых, необоснованных страхов.

Я же подумал, что вовсе не так уж смешно, когда человек, попавший под влияние предрассудков, расплачивается за это такой дорогой ценой.

Белый халат

Людмила М., живущая в низовьях Оби, написала мне: «Доктор! Я давно уже болею руками и не могу вылечить их. Мне надоело ходить с такими руками в 20 лет. Сами поймите, с такими руками не могу показываться ни на работу, нигде. Помогите мне вылечиться. Пожалуйста...»

Я ответил Людмиле, что она может приехать.

И вот Люда входит в мой кабинет. Не знаю, по каким признакам, но сразу чувствуется, что она живет среди огромных просторов. Может быть, где-нибудь на берегу могучей сибирской реки. Интуиция не обманула.

— Вы давно там живете?

— Давно.

— Учитесь?

— Нет, работаю.

— Кем?

— Матросом на грузовом пароходе. — Говорит, а на лице печаль, подавленность. Стараюсь осторожно выяснить, почему. Приехала она два дня назад, когда я был в командировке.

- Где остановились?
- На вокзале. В гостиницу не попала, а знакомых в Новосибирске нет.
- Ходили куда-нибудь — в кино, в театр?
- В зоопарк ходила.
- Ну, и как?
- Интересно там.

Исподволь выясняю, почему у Людмилы плохое настроение. Оказывается, пока я отсутствовал, она уже побывала на приеме у врача, которая, посмотрев руки пациентки, преспокойно заметила:

— У вас хроническая экзема. — И, с сожалением покачив головой, добавила: — Не знаю, поможет ли вам лечение. Я бы не взялась лечить такую болезнь.

Что это?.. Психотерапия наоборот? И не медику ясно — такие слова вредно действуют на психику больного. Ни один врач не гарантирует излечения, но бодрость, вера в специалиста, к которому пришел лечиться, — немаловажная сила. От нее нередко зависит исход лечения. Пожилая врач не сделала большого открытия, сообщив, что экзема трудно излечивается, но сказать такое человеку, приехавшему лечиться, — грубая психологическая ошибка. Зачем она это сказала? Не подумав? Дорого обходятся порой такие бездумные слова врача, который зачастую кажется больному верховным судьей в суждении о болезни. Впоследствии пришлось затратить немало энергии, чтобы вселить в больную бодрость и оптимизм.

Чрезвычайно важно, чтобы в лечебном учреждении все благотворно действовало на психику больного человека. Известные слова К. С. Станиславского: «Театр начинается с вешалки», можно перефразировать применительно к медицине так: «Больница начинается с регистратуры». То, о чем я говорю, хорошо известно. Однако

почему среди регистраторов, медсестер, врачей, санитаров встречаются грубияны? Одна из причин, на мой взгляд, заключается в том, что в медицине есть случайные люди, работающие не по призванию, люди с дурными характерами и дурным воспитанием. Их отличает погруженность в себя, в свои личные интересы. Такой медик не чувствует себя с больным истинным врачом-терапевтом, бескорыстным помощником. Такой «целитель» ежесекундно настороже: не нарушит ли больной его микроскопических интересов, не утомит ли он «целителя», не заставит ли его проделать излишнюю работу, не нанесет ли царапину его самолюбию. Ему некогда думать о больном. Он погружен в думы о себе. И чем ничтожнее такой человек, тем больше он дает больному почувствовать свою временную власть над ним, подчеркивая свое «превосходство» грубостью, чванливостью и порой бесчеловечностью. Линию поведения по отношению к обществу у такого человека определяют собственные грошовые выгоды. Надо гнать таких людей не только из медицины — из нашей жизни их надо гнать. Если такая душа у шофера автобуса, он может проехать в пустой машине мимо толпы мерзнущих людей и, раньше времени закончив работу, со спокойной совестью отправиться пить чай. Если такая душонка у телефонистки — она может обругать вас вместо того, чтобы составить себе труд соединить вас с абонентом. Обругать легче, и она получает от этого копеечную выгоду — лишние 15—20 секунд безделья. За день, глядишь, набегит полчаса такого вот «хамского отдыха». Едва ли это принесет ей счастье. Но она не понимает этого. Если такой склад души у бухгалтера — он постарается унижить всех сотрудников, кого только сможет. Такие вот мелкие подлости уродов, встречающихся среди людей различных профессий, портят нам кровь, ядовитым ту-

маном оседают на наших нервах. Они подчас очень портят нам жизнь, эти «творцы мелких подлостей».

Я не отклонился от разговора о нашем нервнопсихическом здоровье, затронув эти, казалось бы, далекие от медицины области жизни. «Психологический климат», в котором мы живем, создается не только делами, но и словами, отношениями между людьми. Мелкая несправедливость, грубое слово проделывают в нашей душе путь неуловимый и вредоносный, как распад урана, и вызывают неотвратимую цепную реакцию, которая передается от нас окружающим. Иногда это очень точно подмечают простые люди — не медики, не психологи. Они высказывают очень интересные, своеобразные мысли, делают тонкие наблюдения в области, о которой я веду речь.

Память хранит высказывание одной женщины-инженера. Она сказала: «Устаешь не от работы — устаешь от одного слова. Если работа нравится, если сослуживцы приветливые, дружески настроенные люди — после рабочего дня идешь, словно окрыленный. И вот один грубый окрик, мелкий, ненужный конфликт — и тяжесть начинает разливаться в голове, работа перестает спориться. Дома не можешь отдохнуть, сон не приносит бодрости — усталость гнетет, как невидимое бремя».

Интересное наблюдение сделал мастер смены кемеровского завода «Карболит», когда я, как врач, исследовал действие на организм человека вредных примесей воздуха цеха:

— Вот вы пришли исследовать меня сегодня, а вчера вредные вещества действовали на меня сильнее.

— Почему?

— Вчера у меня было плохое настроение.

Рабочий заметил то, что посредством тщательных

исследований обнаружили ученые-медики. Да, плохое настроение ухудшает наше здоровье. Именно поэтому мы должны постоянно непримиримо бороться с любой несправедливостью, с любой подлостью, независимо от того, маленькая она или большая. Ни одна подлость в жизни не должна остаться безнаказанной, будь то хамство, недобросовестно выполненная работа или другой проступок. Безнаказанность в любом случае порождает новые беззакония. А подлость начинается тогда, когда человек перестает верить в справедливость.

Девушка-матрос, приехавшая лечиться, несмотря на внешнее спокойствие, видимо, чувствовала сильное смятение. Очутиться в огромном городе, без родных, знакомых, почти без денег — такая «романтика» интересна лишь для очень сильных натур. И пациентка, и я — мы оба мучительно думали, как же быть? Жить на вокзале или в пансионате, где в одной комнате проживает десять человек, и одновременно лечиться — проку мало. Нам бы долго пришлось раздумывать, если бы моя медсестра, уже немолодая женщина, много испытавшая на своем веку, не вмешалась в наш разговор.

— Нечего тут думать, — сказала она. — Будешь жить у меня сколько надо. Как тебя зовут?

Через час Люда уже пила чай у Ольги Ивановны, которая тем временем пристраивала около печки Людины валенки.

Так вот незаметно живут рядом с нами люди, и мы не знаем их глубин. Конечно, ничего героического в поступке Ольги Ивановны нет, но всегда приятно, когда в людях под влиянием случая проявляются их сокровенные черты. И, конечно, благородство души этой женщины не в том, что она пустила незнакомую девушку на квартиру, а в том, что сумела заменить ей мать, вдохнула в нее веру в выздоровление, бодрость, энергию, ко-

которые так нужны для лечения. Интересно, что сама Ольга Ивановна человек больной, перенесший за свою жизнь много тяжелых травм — и моральных, и физических. Смерть мужа, гибель любимого сына на фронте, работа воспитателем в течение двадцати лет в большом детдоме, многие из воспитанников которого считают ее теперь своей матерью, тяжелая операция несколько лет назад и постоянная негибаемая воля к жизни, победа над болезнью, над смертью — вот какое горнило выплавляло этот характер. Такой человек иногда может принести пользы не меньше, чем опытный врач.

Ольга Ивановна на время заменила Люде мать. Она постоянно следила за тем, чтобы девушка вовремя поела, выпалась, чтобы у нее хватило силы воли сделать как следует утром гимнастику и холодное обтирание, назначенные мной, чтобы она достаточное время бывала на воздухе и не хандрила.

Изучив особенности болезни Людмилы, я решил, что этот случай лечить гипнозом нецелесообразно. Однако психотерапии в ее лечении должна была принадлежать первостепенная роль. В механизме развития ее болезни большое значение имели, на мой взгляд, невротические наслоения, которые отчасти вызывались особенностями жизни Людмилы, отчасти ее неправильным отношением к окружающему, а иногда и линией поведения. Врач, если подходит к лечению сложного заболевания по-настоящему, должен изучить не только болезнь в узком смысле слова, физические и психические особенности находящегося перед ним человека, но и его привычки, взгляды на жизнь и окружающую обстановку, его линию поведения по отношению к обществу и отношение общества к нему. Скажем, если больного устраивает обстановка, если общество благодарно ему за его работу, если врачу удастся помочь больному решить наболев-

шие личные проблемы, то задача лечения может быть намного облегчена.

Каким же всесторонне развитым, знающим не только свою специальность, но и философию, психологию, логику, глубину жизни должен быть врач, чтобы верно понять больного, а иногда помочь изменить ход его жизни. В древности врачи были философами, а философы — врачами. Кроме того, медицина считалась еще и искусством. К врачу шли, чтобы получить совет в делах, иной раз далеких от медицины. С древних времен за врачами установилась слава хороших советчиков во многих вопросах жизни. Не удивительно, что врачу в наше время требуются энциклопедические знания, знакомство с интимными сторонами жизни человека. Кроме того, каждый врач — это в какой-то мере и воспитатель. Между тем, некоторые медики, особенно из молодых, не придают этому значения.

Я случайно слышал, как один больной в поликлинике сказал о враче:

— Он вместо психотерапии занимается спихотерапией.

Очень меткое слово! Спихнуть больного потрудней кому-нибудь другому, пусть не по назначению, лишь бы избавиться от хлопот — вот голубая мечта такого «специалиста». Да, спихотерапия еще жива, хотя ее теснят со всех сторон.

...На глазах у молодой женщины — бухгалтера — произошел ужасный случай: ее муж подавился во время обеда и через несколько минут умер от удушья. Это событие необычно потрясло женщину и оставило тяжелый след в ее психике. С этого момента она не могла есть твердую пищу, боясь подавиться и погибнуть. Даже от молока горло начинали сжимать спазмы.

Ее привели к врачу-невропатологу, но та не смогла

разобраться в необычном случае: назначила какие-то пилюльки и питье, толком не поговорив с больной. Через несколько дней, убедившись, что лечение не помогает, врач прибегла... к психотерапии!

Направленная не по назначению больная потеряла еще четыре дня. Она катастрофически худела. Она теряла не только вес — в ней исчезла вера в медицину.

Наконец, она попала к молодой выпускнице Новосибирского мединститута, тоже не по назначению. У молодого врача не было опыта, но была чуткая душа. Когда пациентка по направлению молодого доктора пришла ко мне на гипнотерапию, самое сложное уже было сделано — в ней воскресла воля к жизни, вера в медицину.

До предела истощенная женщина спит глубоким сном. Если сейчас поднять ее руку, она не упадет, а останется в том положении, которое ей придали.

Мой голос звучит сегодня низко, певуче.

— Вы находитесь в лесу, на поляне. Играл блики солнца. Вас окружает высокая трава и ромашки. Воздух удивительно чист. Мир цветов так прекрасен...

Больная несколько раз с наслаждением глубоко вздыхает. Для нее нет полутемного кабинета, шкафа с медикаментами, бурлящего города, она витает в грезах.

Еще несколько слов, и она окажется на берегу теплого южного моря или в горах — там, где вечная тишина и растут диковинные травы. Мое воображение носит ее по свету быстрее, чем ковер-самолет.

Мне кажется, что от меня исходят магнитические волны. Когда я ощущаю это, мне легко работать.

Я говорю больной, что перед ней отличный ужин, и она несколько не боится есть. Ее страх подавиться просто нелеп. Спящая втыкает воображаемую вилку в пищу, подносит руку ко рту и жует. Я слышу, как она глотает слюну. Сейчас в интимнейших механизмах мозга

происходят изменения, устанавливаются новые связи. Сейчас ничего нельзя упустить.

— Скоро вы будете совершенно здоровым человеком. Вы будете хорошо работать и хорошо отдыхать. Боязнь подавиться уходит навсегда... Постепенно, с хорошим бодрым настроением вы просыпаетесь.

Пациентка открывает глаза. На лице ее впервые за много дней — улыбка.

Старайся, гипнотизер! В награду за нелегкий труд тебя ожидает большая радость. Настанет день, когда вылеченный тобой улыбнется вот так же застенчиво и скажет: «Не знаю, как благодарить вас, доктор», и не догадается, что эти вот сбивчивые, искренние слова и есть лучшая благодарность.

Но бывали и такие случаи, когда я не мог оказать существенную помощь больному. Каково же бывало мое удивление, когда впоследствии через несколько лет я узнавал, что эти неразрешенные вопросы давно решены философией, психологией, медициной, художественной литературой. Да, да, художественной литературой! Талант настоящего писателя, поэта видит, подмечает и описывает изумительно верно то, что не видит другой, видит не меньше, чем талантливый врач или ученый. У человечества уже сейчас имеются огромные сокровища мысли, надо только уметь их правильно синтезировать. Не секрет, что одна лишь институтская программа не в состоянии дать медику хорошее общее развитие, и надо очень активно работать над расширением своего кругозора. Иногда преуспевающий студент или студентка не могут правильно разобраться в картине, опере, книге. «Я глубоко убежден, — сказал нам однажды на лекции старый профессор, — если врач не в силах правильно разобраться в кинофильме — это плохой врач!»

Узость взглядов, узость интересов рано или поздно неминуемо дадут о себе знать.

Еще сейчас, сегодня работают в разных городах и селах уроды и уродки. Мы с вами раскланиваемся с ними на улице, даем им квартиры, путевки в дома отдыха. Мы прощаем им мелочность, хамство и скудомыслие до тех пор, пока не происходит случай, подобный случаю, происшедшему в Хабаровском аэропорту, когда в нескольких метрах от медпункта умирала колхозница, и ни врач, ни фельдшер не пришли ей на помощь. «Она не нашего ведомства!» — ответили они взволнованным людям, прибежавшим просить их оказать необходимую помощь. Трудно поверить, но, к сожалению, такие случаи время от времени встречаются в нашей жизни. Правда, этим моральным уродам противостоит огромная армия настоящих врачей. Сколько их, молодых и пожилых, профессоров и простых врачей, обладающих широким гуманистическим подходом к жизни, большим знанием жизни, неподдельной добротой и благородством!

Особенно часто вспоминаю я одного врача, с которым мне довелось работать два с лишним года. Ему я многим обязан. Он не профессор, даже не кандидат наук, но его знания, широта и глубина ума поразительны. Зовут его Давид Абрамович Лапышев. Вот уже тридцать лет, изо дня в день, из месяца в месяц этот человек в девять ноль-ноль утра поднимается по истертым деревянным ступенькам, автоматизированным за многие годы движением вешает шляпу на гвоздь, садится за тяжелый письменный стол и начинает работу.

Тридцать лет! Сколько бурь пронеслось над Россией за это время! Как она изменилась! Но с железной методичностью даже в самые тяжелые времена стоял он на страже здоровья человека. Он работал плечом к плечу

вместе со строителями, земледельцами и в своей области сделал не меньше, чем они в своих.

Старый врач знает, как свой кабинет, многие дальние районы Сибири, помнит по имени, отчеству врачей и фельдшеров, работающих в самых глухих селах. На машине, на лошадях и пешком гвардеец медицинской службы преодолел столько тысяч километров ухабистых сибирских проселков, сколько иному летчику по небу не налетать. Этот простой врач — автор пятидесяти с лишним печатных работ! Он знает пять языков, причем три из них — французский, немецкий и латинский — знает блестяще. Доктор Лапышев сведущ в юриспруденции и философии, успевает следить за текущими событиями во всем мире. Он всегда в курсе новейших достижений науки и техники, литературы и искусства. Многие знают его как талантливого оратора и человека блестящего остроумия. Имея незаурядную память и способности, этот человек выработал у себя строжайшую самодисциплину, которая позволяет ему хорошо организовать свою работу и работу находящихся под его началом врачей.

Любопытно и поучительно смотреть, как он принимает больного. Кажется, перед врачом-мудрецом лежит весь жизненный путь сидящего перед ним человека. Он беседует не торопясь, приветливый и в то же время подтянутый. Кажется, некоторые из его вопросов не имеют никакого отношения к болезни, но на самом деле все продумано. В этой голове сейчас происходит глубочайший анализ, сложнейшие мыслительные процессы. Врач неожиданно спрашивает больного, есть ли в его комнате цветы, куда выходят окна комнаты, каковы его успехи на работе. Он напоминает судебного эксперта, когда с огромной лупой, прищурясь, рассматривает, казалось бы, совершенно неизменные участки кожи.

Он пытливо и неустанно преследует наглого и хитрого преступника — болезнь. Его советы иной раз удивляют не только больных.

Вспоминается такой случай. Однажды на своей заключительной консультации он не выписал больному ни одного рецепта, а посоветовал сменить шубу и шапку. Помнится, пациент, ветфельдшер лет сорока, с изумлением посмотрел на врача. Я не уверен, что он в этот момент думал о старом враче особенно лестно. Больной несколько лет страдал тяжелой экземой лица и шеи, которая особенно давала себя знать в зимнее время. Десятки врачей не могли его вылечить. Как ни странен был совет старого доктора, больной все же выполнил его и купил себе новую шубу и шапку. Экзема прошла бесследно.

Оказывается, Давид Абрамович путем ряда наблюдений и логических умозаключений установил, что экземе в данном случае вызывают меховые воротник и шапка, крашенные урсолом, который бывает порой сильнейшим раздражителем кожи.

Соприкосновение с вредным веществом прекратилось — и заболевание прошло.

Одного такого случая «чудесного исцеления» было бы достаточно какому-нибудь знахарю, чтобы сделать себе карьеру. Он, конечно, постарался бы разрекламировать такой случай на весь свет. Старый доктор и не подумал рассказать об этом кому-нибудь — для него это рядовой случай из практики.

Такие вот люди, как заслуженный врач РСФСР Д. А. Лапышев, являются примером мудрого, всестороннего подхода к больному. К такому врачу можно пойти за советом по любому сложному жизненному вопросу. Д. А. Лапышев, о котором я рассказал, не представляет исключительного явления в нашей медицине.

С гордостью могу сказать, что таких врачей у нас немало.

Два месяца упорной борьбы с болезнью Люды, порой нервотрепки (характерец у нее оказался неровным), порой спокойных, радостных дней, когда, кажется, все идет как нельзя лучше, и вот два месяца жизни, о каждом дне которой можно написать повесть, опять ложатся в несколько строчек, уходят в прошлое, тают, как тают рано утром острова на Оби, когда плывешь по ней на пароходе.

Вот отрывок из последнего полученного мной письма от Люды. «Навигация еще не кончилась, работы много, настроение хорошее. На руках изредка соскочит несколько пузырьков, особенно, когда понервничаю, но я прижгу их, и они опять исчезнут. С такими руками и жить и работать можно... Что писать дальше, я не знаю, а потому заканчиваю».

Малиновые горошины

Это произошло в одном из сибирских городов. Женя П., молодой, подающий надежды боксер, в этот день не находил себе места. До начала финального боя оставалось два часа, и он зашел в сквер.

Как всегда в дни больших экзаменов все казалось особенно ярким: небесной синевы лужицы после дождя, тонкая осенняя паутина на корявых кленах. Настроение у Жени было плохое. Последнее время ему явно не везло: поссорился из-за пустяков с Тоней, провалил в техникуме экзамен по основному предмету — пришлось пересдавать. Тренировки на это время пришлось оставить, и он был не в форме накануне состязаний. Словом, судьба нанесла боксеру целую серию ударов.

Последние бои на первенстве зоны Женя провел очень скованно: победы над боксерами, которые раньше он завоевал бы легко, теперь доставались ему с великим трудом.

Сегодняшний финальный бой был особенно важным. Победитель получал право отстаивать честь области в финале первенства России. Женя годами мечтал об этом, тренировался изо дня в день, с упорством скульптора, лепящего фигуру, наращивал мускулы. И вот все идет прахом из-за одного неудачного месяца.

...Нарастающий гул в зале возвестил о том, что соперник Жени, известный боксер из Иркутска, идет к рингу. Это был загорелый и на редкость мускулистый парень. Таких обычно рисуют на плакатах «Занимайтесь спортом».

Бой начался. Первые быстрые выпады. Тело Жени сотрясается от мощных ударов иркутянина. Собрав внимание, Женя идет в ответную атаку. Но партнер словно неуязвим. Неужели у этого парня всего две руки и две перчатки? Удары в него наталкиваются на глухую изгородь из рук и перчаток! Почему так долго тянется бой? Не остановились ли секундомеры у судей? Наконец-то, отдых!

Женя чувствует, как тяжело пульсирует кровь. Противник игриво улыбается и рассматривает публику. Видно, он ничуть не устал и хочет только поскорее закончить бой. А тяжесть и апатия не проходят.

...Над Женей склонился кто-то в белом халате. Врач? Этого только не хватало! Да это же Тоня! Она улыбается.

— Я попросила халат у подруги — она здесь медсестрой работает. Устал? — Ее ладонь подносит к губам Жени какие-то пилюли малинового цвета. — Глотай скорее! Эта штука усталость как рукой снимет.

Женя долгим взглядом посмотрел ей в глаза. — Не волнуйся. Иди — сейчас начнется бой.

Второй и третий раунды, Евгений был неузнаваем. Им владело одно только желание — боксировать все быстрее, все виртуознее, и он чувствовал — это ему удастся.

Очень ясно и в то же время как в тумане помнит Женя, как судья поднял его руку.

Домой возвращались вместе.

— Ну, как помогло тебе мое средство? — спросила Тоня.

— Очень. Ты даже себе представить не можешь! Кстати, что это за стимулятор?

— Ничего особенного, всего лишь две мятные карамельки.

Что же помогло сильнее — внушение, связанное с верой в «малиновые горошины», или сочувствие близкой сердцу Евгения девушки? Конечно, психический подъем — вещь не менее мощная и нужная, чем любой стимулятор.

Внушение и самовнушение в спорте мало изучены.

Мне лично, как спортсмену и тренеру, не раз приходилось наблюдать любопытные вещи. Разумеется, и здесь знание медицины и психологии помогли познать явления, происходящие со спортсменами во время тренировок и соревнований. На основании многолетних наблюдений я пришел к выводу, что в процессе физического воспитания спортсменов немалое значение имеет использование внушения и самовнушения. Заставляют задуматься такие, например, факты. Спортсмен, уже подготовленный физически к взятию нового рубежа, скажем, в прыжках в высоту, никак не может его преодолеть. Тогда тренер, подняв планку на пять сантиметров выше, чем прыгал его ученик, говорит:

— Прыгай, сегодня на планке обычная высота, которую ты брал вчера. — Спортсмен, поверив, прыгает — и новый рубеж взят.

Опытные тренеры знают, что перед тем, как взять какой-либо физический рубеж, спортсмен должен взять сначала самый трудный рубеж — психологический. Валерию Брумелю и Юрию Власову помогла совершить самый настоящий спортивный подвиг именно психологическая подготовка. Они в свое время затратили огромную психическую энергию, проявили огромное мужество. После их подвигов на спортивной арене многие ведущие прыгуны и штангисты всего мира намного улучшили свои результаты. Может быть, они стали сильнее после подвигов наших спортсменов? Психологический рубеж был взят — вот причина улучшения их результатов. Боязнь невиданной высоты, боязнь быть в мире первенцем всех времен, трудность проторить впервые «психологическую дорожку» иной раз не позволяют полностью использовать свои резервы не только спортсменам. А ведь резервы человека — вещь емкая. Видимо, они очень велики, наши физические и психические резервы. Только мы пока не умеем их как следует использовать. В спорте, который является как бы «моделью жизни», это видно особенно наглядно. Иногда случай на секунду раздвигает завесы тайны. Я читал, что человек, убежавший от разъяренной собаки, развил такую скорость, что превысил рекорд мира в беге на сто метров, что при исключительных обстоятельствах люди средней физической силы под влиянием прилива нервно-психической энергии могут поднимать очень большие тяжести, которые этим людям совершенно не под силу, когда они находятся в обычном состоянии. В то же время известно немало таких случаев, когда сильный, здоровый человек не в состоянии выполнить легкое для него физическое упраж-

нение. Я знал юношу, отличного прыгуна, который в свое время брал без труда высоту в 170 сантиметров, а через год, будучи совершенно здоровым, не мог взять 125 сантиметров! В чем дело? Оказывается, был случай, когда тренер заставил его брать большую высоту, не подготовив достаточно ни физически, ни психологически. Нервы прыгуна были перенапряжены. Он зацепил планку, упал и сильно ушибся. Боль от ушиба вскоре прошла, но боязнь планки, поставленной даже на «детскую» высоту, оставалась в течение двух лет, до тех пор, пока этот навязчивый страх не был снят при помощи нескольких сеансов гипноза. Виноват в этом срыве спортсмена тренер, который не учел во время занятий психологическую сторону дела.

Если такие грубые ошибки допускаются не так уж часто, то более тонкие методы психологического воздействия применяет далеко не каждый дипломированный тренер. Всякий педагог, и в частности тренер, должен обладать большим терпением, тонким психологическим тактом. Даже в простейших, казалось бы, элементах тренерской работы требуется психологизм. Например, тренер обучает спортсмена выполнению какого-либо технического приема. У спортсмена этот прием сразу не получается. Если тренер по неопытности или по другой причине начнет нервничать, да еще даст это заметить своему ученику, у того получается обратная реакция: он хуже усваивает прием, допускает все больше ошибок, напрягается, становится скованным. Тренер нервничает еще больше. Получается порочный круг. В таких случаях большое значение имеет трезвый подход к делу. И тренер, и спортсмен должны помнить, что на прочное усвоение каждого приема, на достижение результата нужно время, причем немалое. Оно колеблется в зависимости от индивидуальных качеств спортсмена и еще

от многих причин. Штурмовщина и в этой области приносит плачевные результаты. Пусть меня поймут правильно: я не против интенсивных нагрузок. Они, конечно, необходимы, но давать их надо умело, строго индивидуально, дозированно, точно рассчитав психические и физические силы спортсмена, чтобы не получить срыва. Срывы от чрезмерной нагрузки надолго задерживают рост даже очень способных спортсменов. И разве это дело, когда спорт, вместо того, чтобы приносить бодрость и радость, здоровое восприятие жизни, приводит к нервным срывам?

Вообще, физкультура и спорт никогда, даже в мелочах, не должны вызывать и тени плохого настроения. А разве не бывает стадионов, бассейнов, катков, на которые ходить не хочется? Администрация или вахтер иногда необоснованно срывают занятия, или просто портят занимающимся настроение. В таких случаях убивается смысл спорта, который заключается в том, чтобы приносить людям радость. В этом смысле спорт должен еще больше приблизиться к медицине и должен непременно заключать в себе элементы психотерапии.

Так же, как и в медицине, индивидуальный подход к каждому спортсмену должен занимать все большее место в спорте.

В понятие «строго индивидуальный подход» входит учет физических данных занимающегося, степень тренированности, особенностей нервной системы, внушаемость.

Кстати, внушаемость, как понятие менее знакомое, менее «ощутимое», часто ускользает из поля зрения тренеров-педагогов.

Я наблюдал в 1957 году такой случай. Теннисистка из сборной команды РСФСР Нина П. встречалась с малоизвестной третьеразрядницей Валерией Ч., игравшей хотя и упорно, но намного хуже Нины. Нина начала

встречу уверенно. Ее не смущало то сопротивление, которое пыталась оказать ей третьеразрядница — она обыгрывала соперниц куда сильнее и упорнее, чем Валерия. Но вот несколько парней, «болевших» за Валерию, пошли на хитрость: они сели близко к игровой зоне и сделали вид, будто болеют за Нину.

Они с серьезным видом аплодировали, когда Нина выигрывала, а как только она теряла хотя бы один мяч (а в настольном теннисе потерять несколько очков — вещь естественная для очень сильного игрока, даже когда он выигрывает), парни кричали с «искренним» отчаянием: «Ой, опять потеряла! Не нервничай!» А один из «болельщиков» восклицал сокрушенно: «Ох, не идет у нее сегодня, хоть умри!» Конечно, это был нечестный прием со стороны парней, но вспомните истинных болельщиков, разве они зачастую не делают то же самое, оказывая медвежью услугу «своим» спортсменам?

Нина П. оказалась человеком, хорошо поддающимся внушению. Она поверила болельщикам, что у нее сегодня «не идет». Внушение глубоко проникло в ее психику. Это было странное, необычное зрелище: самые легкие мячи сильнейшая перворазрядница чудодейственным образом направляла в аут. Зрители смотрели на нее с удивлением. Трудно было поверить собственным глазам, что играет известная спортсменка. Никто не мог понять, как ей удалось проиграть. Причина ее проигрыша, как я уже говорил, в отрицательных внушениях «болельщиков» и в психологической неподготовленности Нины к подобным внушениям.

А ведь иной раз и сам тренер во время соревнования кричит на своего подопечного: «Эх, мазила! Прекрати нервничать!». «Ага, значит, я мазила! И, видимо, я действительно очень нервничаю», — думает спортсмен. Он начинает отвлекаться.

Подобные слова являются вредным косвенным внушением. Надо иметь очень большую силу воли, чтобы от таких речей не опустились руки.

Вредное внушение и самовнушение — это не роковые сверхъестественные силы, против которых нельзя бороться. Каждому можно и нужно тренировать высокие психологические качества, ведь без них самый здоровый и сильный человек ничего не стоит. Поэтому педагогу, внушающая сила слова которого так велика, надо особенно разбираться в психологии и физиологии. Это касается не только спорта, но и других областей воспитания. Особенно ранима психика детей и подростков — ведь они гораздо легче, чем взрослые, поддаются всевозможным внушениям. Припоминается такой случай.

Галя В., ученица 8-го класса, часто выступала в самодетельности. На этот раз она готовилась петь «Царевну Несмеяну» на школьном вечере. За два дня до выступления у нее заболело горло, появился легкий насморк, кашель. Но девочка решила все-таки выступать. И вот Галя на сцене. Она почти допела песню, как вдруг голос ее сорвался. Сколько ни пыталась она продолжать петь, из горла вырывались все более и более сильные звуки. В зале раздались смешки, кто-то потехи ради стал хлопать в ладоши. Галя в слезах убежала со сцены. Педагог, ответственная за концерт, тоже переживала, но, поглощенная своими переживаниями, она не нашла правильного подхода к девочке. Галя ушла в отчаянии, переживая позор провала, в тревоге за дальнейшую судьбу своего голоса. Будь рядом с ней в такой момент опытный педагог, он объяснил бы ей, что подобные случаи бывают даже у опытных певцов, что ничего страшного здесь нет, хрипота быстро пройдет. Но такого человека рядом с девочкой не оказалось. Она с каждым днем испытывала все больший страх за свой голос и

стала говорить все хуже и тише. Из горла вырывались неразборчивые звуки. Заболевание продолжалось ни много, ни мало десять месяцев, пока девочка не попала к опытному врачу, который, внимательно обследовав ее, сказал: «Горло твое совершенно здорово, и ты можешь говорить». — И он направил школьницу на гипнотерапию. На десятом сеансе девочка заговорила.

Конечная цель любого обучения — сделать человека счастливее, чем он был. И беда тем педагогам и родителям, которые забывают об этом.

Резким окриком, грубым словом они не только наносят непосредственный вред учащимся, но вызывают к жизни еще одну силу — силу подражания, которая особенно велика в учениках. Таким образом, получается, что вредные микробы грубости могут распространиться в коллективе учащихся с большой скоростью. В таких случаях поступать следует точно так же, как поступают инфекционисты и работники санэпидстанций — немедленно ликвидировать заразный микроб, не дав ему распространиться и вызвать эпидемию.

Каждый человек, желает он этого или не желает, учит чему-нибудь окружающих, особенно детей. В особой мере это относится, конечно, к родителям. «Он нервничает, он очень нервный», — твердят иногда родители о ребенке в его присутствии. Ребенок воспринимает это внушение. Через год-два он действительно научится «нервничать».

Не всякий, взявший в руки перо, ясно понимает, что каждое печатное слово, особенно относящееся к конкретному человеку, может обладать большой силой внушения. Порой пишущий совершенно не представляет действие своих слов на того, о ком он пишет. Поэтому отрицательное действие внушения можно наблюдать порой и от печатных рецензий, отчетов, сообщений.

Известная футбольная команда только начала сезон и первую после долгой зимы встречу проиграла. Для опытного в спорте человека этот результат не говорит ни о чем. У тренера сейчас основная цель: ввести команду в игровую форму, дать игрокам возможность обстреляться в нескольких товарищеских матчах. В проигрыше сейчас нет ничего страшного. Даже сильнейшие в мире спортсмены начинают неровно. Но какой-то не-искушенный в этих вопросах товарищ спешит возвестить на весь свет:

«Репетиция оказалась неудачной!»

«Первый проигрыш известной команды!»

Дальше он развивает свою мысль: «Игра у нападающих вялая, защитники не уверены в себе», — и так далее.

Почему, если команда проиграла первый матч, «репетиция» оказалась неудачной? Да разве можно требовать от игроков, чтобы они всегда, даже на тренировках, выигрывали? Так можно привести к срыву в самом начале сезона даже опытных спортсменов. Другое дело, основные матчи, где от спортсменов требуется полностью «выложиться», проявить высокие морально-волевые качества во встречах с сильнейшими противниками. Но эти качества надо сначала выработать, натренировать. В этом смысл спорта. Для этого и существует у спортсменов подготовительный период, «разведывательные» встречи.

Порой пессимистические выступления обозревателей подавляюще действуют на команду, подрывая ее боевой дух, вселяя неуверенность. Представьте себе на минуту, что вы начали танцевать, петь или выполнять сложное спортивное упражнение перед людьми. И вот один, второй, третий говорит вам с кислым видом, что у вас «не получается». После таких речей, у большинства начнет получаться хуже, чем вначале. «Так что же, хвалить всех

напропалую?» — спросят меня. Нет. Приведу отрывок из выступления одного из опытных тренеров: «Слишком ранняя популярность и захваливание не приносят добра молодым спортсменам. Мы часто боимся такой шумихи. Журналисты ставят юных спортсменов перед слишком большой ответственностью. Они могут спокойно написать: такой-то побьет рекорд. После подобных предсказаний малейшая неудача кажется спортсмену катастрофой и выбивает его из седла. А может быть и так, что слава вскружит ему голову».

А разве некоторые наши тренеры и спортивные обозреватели не грешат тем, что порой захваливают зеленых спортсменов, у которых от этого начинается головокружение и все происходящие отсюда печальные последствия? Неумеренная и преждевременная хвала не менее вредоносна, чем необоснованное отрицательное высказывание.

Сказанное мной относится и к рецензиям об артистах, художниках, писателях. Люди, пишущие об искусстве, в большинстве своем достаточно хорошо понимают мощное воздействие печатного слова. Но и среди них попадаются такие, которым «медведь на душу наступил». А ведь от рецензии нередко зависит не только временный «настрой» того, о ком пишут, но и формирование его творческой личности, выбор его пути.

Конечно, можно и хвалить и ругать, когда это требуется, но делать все это необходимо с большим знанием дела, знанием всех тонкостей вопроса, о котором пишешь.

Всегда надо помнить, что любая рецензия, любая информация, слово должны не только констатировать факт, но иметь и более высокий прицел — помогать росту и совершенствованию того, о ком идет речь.

Пропавшая иглолка

Случаи внушения и самовнушения встречаются, конечно, не только в спорте — мы можем наблюдать их на каждом шагу. Многие, увидев больного экземой, непрерывно расчесывающего свое тело, тоже испытывают чувство зуда, который будет держаться, в зависимости от впечатлительности, от нескольких минут до нескольких дней. Иному человеку стоит услышать, что он плохо выглядит, как он уже начинает тревожно вглядываться в свое отражение в зеркале и, наконец, почувствует, что он действительно выглядит сегодня неважно. Что-то неуловимо изменится в выражении лица, глаз, в его манере и походке. Это подсознательно почувствуют окружающие. «Весь день прошел как-то неважно», — подумал он вечером.

Роль внушения в жизни велика. О значении внушения в некоторых явлениях общественной жизни великолепно написал в свое время академик Бехтерев. Но этого мало. Эта тема заслуживает специальных исследований. Искусство, рождение и распространение мод, массовые увлечения какой-то песней, книгой, кинокартиной, кроме других причин, нередко вызываются внушением. Вспомним хотя бы песенки «А у нас во дворе» или «Черный кот». Многие мечтали достать пластинки с их записями. Сейчас те же люди при упоминании об этих песнях пожимают плечами и морщатся. Примечательно, что слова людей, которых мы любим или ненавидим, действуют на нас гораздо сильнее слов безразличного нам человека. Интонация, жест, взгляд, даже ритм речи влияют на внушаемость. Слово знаменитого человека весит во много раз больше, чем то же самое слово в устах простого смертного. И это полезно потому, что за-

ставляет больше работать наше воображение, вызывая целую бурю ассоциаций. Самовнушение в подобных случаях не менее важно.

Вспоминается курьезный случай, произошедший со мной в школьные годы. Уже тогда я начал интересоваться психологией, много читал без разбору. Однажды я узнал, что в город с концертами приехал артист-гипнотизер Григорий Гутман. Задолго до начала концерта я был в клубе, где он должен был выступать. Я стоял у входа, чтобы вблизи рассмотреть первого в моей жизни живого гипнотизера. Я узнал его сразу: большого роста, с лихорадочно блестящими черными глазами, он стремительно шел по фойе. Казалось, самый воздух вокруг гипнотизера был насыщен какими-то импульсами. Во всяком случае, я отчетливо почувствовал, что ноги мои отяжелели, голова кружится. Пришел в себя через несколько минут. Представьте себе мое удивление, когда на сцену вышел другой Григорий Гутман с гораздо более скромной наружностью. Человек, который сам не ведая того, чуть не загипнотизировал меня, был его администратор.

Даже в зарождении любви и возникновении преступлений внушение и самовнушение, конечно, в сочетании с другими причинами играют немалую роль. О первом говорил Стендаль, о втором — Бехтерев.

У людей, с которыми случилось несчастье, которые забыли, внушаемость, как я уже говорил, повышается.

Александра Ивановна Ю., 35 лет, работающая контролером на электроламповом заводе, однажды вечером сидела дома одна и что-то шила. По привычке она то и дело брала иголку в рот. На мгновение задумавшись, забыв о том, что иголка во рту, она непроизвольно сделала глотательное движение и почувствовала, что проглотила иголку. Что теперь будет?! Она побежала к со-

седам вызвать по телефону скорую помощь. У соседей домовничала бабушка. Когда она узнала о случившемся, то деловито спросила: «Нитка-то в иголке короткая была?» — «Короткая». — «Звони, звони скорей, пока иголка до сердца не дошла», — а про себя пробормотала: — «Может, и звонить-то уже поздно». Ю. и раньше слышала это поверье, еще до сих пор бытующее среди некоторых людей. Теперь она приняла все это близко к сердцу. Когда врач скорой помощи спросила, на что Ю. жалуется, та уже отвечала, что ужасно колет слева под мышкой, видимо, иголка «пришла» туда. Как не разубеждала врач пациентку о том, что иголка по телу не блуждает, она не поверила. Ю. доставили в больницу, рентгеноскопия обнаружила иголку в желудке. Женщину быстро прооперировали, достали иголку, но так как Ю. была в довольно тяжелом состоянии (больше от страха), иголку показывать ей не стали, а наложив швы, отвезли больную в палату. Затем санитарка где-то затеряла иголку. Немного придя в себя, Ю. заявила, что чувствует ужасное колотье в области сердца, видимо, сейчас ей наступит конец. Собрались врачи. Сколько ни доказывали пациентке, что иголки уже нет, что она удалена, больная возражала: «Но я же чувствую, как она ходит. Ой, вот опять кольнула!» — и она застывала в неестественной позе, а лицо ее бледнело.

Послеоперационная рана быстро зажила, больную выписали домой. Но мысль насчет блуждающей по телу иголки не выходила у женщины из головы. Она не смела нагибаться, делать резкие движения, боясь, — а вдруг иголка вонзится еще глубже. Блуждающие по телу боли все усиливались. Ю. просыпалась ночью в холодном поту и шептала мужу: «Ну, кажется, конец. К шее подступила, вот бьется здесь, в жиле!» Она перестала есть твердую пищу, опасаясь, как бы твердые кусочки

не протолкнули иглу в глубь желудка или кишечника. Истощенная постоянной тревогой и добровольным голоданием, она стала инвалидом, бросила работу и лежала дома, со страхом ожидая, что вот-вот игла вонзится в какой-нибудь жизненно важный орган, и тогда — конец. Положение стало весьма тяжелым. Ее муж обратился к врачам за советом и помощью. Врачи собрали консилиум, каждый высказывал свое мнение. Одни предлагали назначить больной препараты для укрепления нервной системы, другие — лечение сном, третьи — отправить ее на курорт. Наконец, заговорил пожилой врач.

— Все высказывавшиеся по-своему правы, — сказал он. — Заболевание целиком связано с нервной системой. Недостаток всех предложений, на мой взгляд, в том, что предлагаемые курсы лечения слишком длительны и не совсем точно бьют в цель.

— Вы можете предложить что-нибудь более эффективное? — не без сарказма спросил его молодой врач.

— Я хочу попытаться вылечить пациентку тем же, от чего она заболела, — внушением, — ответил врач и предложил оригинальный способ.

Больной велели сообщить, что в городе появился новый магнитный прибор для извлечения из тела стальных и железных предметов. И вот, в окружении людей в белых халатах сидит старый врач. К нему подводят больную. Он усаживает ее, затем говорит ассистентам: «Принесите магнитный прибор для извлечения стальных предметов». Ассистент приносит в коробке желудочный зонд — резиновую трубку с блестящим металлическим шаром на конце, не обладающим в действительности свойствами магнита.

— Глотайте, — сказал врач больной, и та с готовностью стала глотать шар с резиновой трубкой. Через

несколько минут зонд с величайшими предосторожностями стали извлекать. Идет резиновая трубка, как перемет из реки, а все ждут, какой будет улов? У ног больной — белый эмалированный таз. Вот мелькнула никелированная головка зонда, и он кольцами, как уж, упал на дно таза. В это мгновение врач незаметным движением выбросил из рукава в таз стальную иголку, и она запыгала по дну таза. Все присутствующие изобразили восторг и удивление. Старый врач взглянул на Ю. Она преобразилась. — «Наконец-то, вот она, проклятая!» — прошептала женщина, глядя на иглу. Радостная от внезапного исцеления, пациентка отправилась домой. Боли сразу же перестали ее беспокоить. Она быстро прибывала в весе и вскоре забыла о злополучной иголке.

Конечно, этот оригинальный прием не шарлатанство, как могут подумать некоторые, а остроумный метод, примененный строго индивидуально. Кто может его осудить, если он помог лучше, чем лекарство и даже хирургический нож?

Вредное самовнушение — вещь порой более опасная, чем игла в теле. Вообще повышенная мнительность портит жизнь многим людям, а также их близким. Прочитав в медицинской книжке о признаках любого заболевания, такой человек тотчас же находит у себя все признаки болезни. Он долго томится, нервничает, затем идет к врачу. Хорошо, если слова врача о том, что пациент здоров, вселяют в него уверенность. В противном случае начинается томительное «хождение по мукам». Нам, медикам, приходится видеть сотни таких «здоровых больных». Избавить такого человека от излишней мнительности порой бывает труднее, чем вылечить настоящего больного.

Надо уметь избавляться от излишней, мнительности. Полезно, например, заняться любимым делом. Общение

с природой, физкультура и спорт, все меры, направленные на укрепление нервной системы, применяемые умело, весьма помогают этому. Надо также научиться отключать внимание от неприятных вещей усилием собственной воли. Это очень нужное умение.

Передо мной сидит, теребя скатерть, симпатичный, пожалуй, даже красивый парень лет 24. Многие врачи на вид определяют возраст человека. Я тоже считаю это умение весьма нужным и огорчаюсь, если допускаю в определении возраста ошибку. Мне думается, врач должен интуитивно чувствовать, понимать человека, пришедшего к нему по поводу даже незначительной болезни. Вот это профессиональное чувствование человека, как бы невидимыми щупальцами, по-моему, нужно для врача, чтобы правильно подойти к больному, правильно назначить ему лечение и дать общие советы по режиму, организации жизни т. д. Сюда, конечно, входит не только определение возраста, но начинаешь обычно с этого.

— Скоро будет двадцать четыре, — отвечает парень на мой вопрос. — Можно закурить?

— Пожалуйста.

Он чем-то смущен, даже вспотел, хотя у меня в кабинете прохладно.

— Вы можете говорить мне самые интимные вещи, нас никто не слышит, — замечаю я.

Пациент начинает говорить горячо, быстро. В сущности, все уже решено. Он решил покончить с собой, и только слабая надежда привлекла его сюда. Если его постигнет неудача, то...

У него есть невеста. Они не женаты только потому, что пока нет квартиры. А фактически они муж и жена. Встречаются урывками. Недавно он заболел импотенцией. Страшно подавленный, сжигаемый стыдом, он не

встречается с ней. С тех пор его ничто не радует, он нигде не находит себе места. Появилась боль в области сердца, дрожание рук.

Выясняю подробности заболевания, особенности быта. Парень работает водителем автобуса и учится на третьем курсе вечернего института. Режим питания и сна не соблюдает, так как не придает этому особого назначения, да и «некогда». Нередко бывают головные боли. — Спорт? — Раньше очень любил, но теперь вот уже год, как бросил, по той же причине — нет времени. С момента заболевания его мучает бессонница, стал раздражителен, появилась неуверенность в себе. Даже когда ведет автобус с пассажирами, его преследует мучительный страх, что налетит на встречную машину. Раньше ничего подобного не было. Однажды чуть не врезался в шедшую навстречу «волгу». Ему кажется, что руль плохо слушается его. За невнимательность получил на работе выговор. Терпение уже на исходе, последние дни все чаще приходит мысль наложить на себя руки.

— А как ведет себя она?

— Она молчит, как будто ничего не случилось, но я чувствую стыд, ужас перед тем, что не выздоравлию. Я слышал, что это неизлечимо. А я ведь ее очень люблю. Вот ужас! Скажите, можно от этого вылечиться?

Тщательно обследую парня.

— Вам и не надо лечиться. Вы совершенно здоровы.

Мой ответ удивляет его.

— Вам это не ясно? Тогда слушайте. Вы грубо нарушаете режим жизни. Ваш автобус, если бы вы нарушали правила эксплуатации, пошел бы? Во-первых, снимите себе квартиру. Получите на службе, тогда переедете в другую, а пока живите с женой на частной. Создай-

те себе нормальную обстановку — это очень важно. Во-вторых, обязательно занимайтесь спортом, пусть немного, не для соревнований, а для здоровья, делайте холодное обтирание утром и вечером, гимнастику, в воскресенье вставайте на коньки или лыжи. Где время взять? Сейчас скажу. Сколько выкуриваете папирос в день? Пачки полторы? На то, чтобы выкурить папиросу, уходит минуты три. Тридцать умножьте на три — девятно минут — это полтора часа. Бросайте курить — полтора часа получите для здоровья. Не забывайте о режиме. Отдохнувший человек работоспособнее.

— А лечение?

— Повторяю, специального лечения не нужно. Все исполните, как я говорю, а потом зайдете ко мне.

— Доктор, проведите мне, пожалуйста, гипноз, чтоб хотя бы настроение поднять. Худо мне!

Я провел ему один сеанс гипноза, учитывая его настроение, хотя был убежден, что и так будет все нормально. Через месяц этот парень ко мне зашел.

— Как дела?

— Спасибо, доктор, все хорошо. О том случае я и думать забыл. Все выполнял, что вы советовали. Кстати, поздравьте нас. Мы поженились.

— Что ж, в добрый час.

Сколько драм, а иногда и трагедий произошло и происходит из-за незнания многих вопросов половой жизни. Недаром половому вопросу во все времена истории человечества уделялось большое внимание. Люди вырабатывали определенные правила и нормы, пытались разрешить сложнейшие проблемы, связанные с ним. Выдающиеся мыслители всех времен уделяли этим проблемам немало внимания. Вопросы пола играют в жизни человека существенную роль.

Между тем половому вопросу у нас уделяется мало внимания. Порой это порождает нежелательные последствия, а иногда коверкает человеку всю жизнь. Мне, как врачу, нередко приходится сталкиваться с такими случаями.

Александр В. воспитывался в семье, где мать пила и гуляла, отец пил. В его памяти остались скандалы, безобразные сцены. Однако парень сам тянулся к хорошему. Окончив 10 классов, он уехал в другой город и поступил в геологоразведочный техникум. Учился неплохо, увлекся лыжами, занимался в музыкальном кружке, выступал с концертами. Выполнил по лыжам первый разряд. Понравилась ему девушка Валя, она жила в другом городе. Они решили пожениться, когда он окончит техникум. Переписывались. Но затем Саша стал получать письма все реже. Потом письма совсем перестали приходить. Он узнал, что Валя собирается замуж за другого. Саша, окончив техникум, уехал работать. Любить после нее никого не мог. И тут он смалодушничал. Чтобы не быть одному, женился на женщине, которая чем-то напоминала Валю. Ему в это время был двадцать один год, но из-за пробелов в воспитании о половом вопросе он ничего толком не знал, а спрашивать стеснялся. Жена была старше его и оказалась женщиной испорченной. Нисколько не заботясь о здоровье мужа, а, может быть, и не зная о правилах половой жизни, она сразу стала предъявлять юноше непомерные требования. Через несколько недель, доведя его до неудачи, она стала высмеивать его. Ей удалось внушить неопытному парню, что он болен, хотя виновата во всем была она. К несчастью, внушение сильно подействовало на него, а посоветоваться было не с кем. Состояние его стало ухудшаться, и, наконец, он действительно заболел. Чем хуже становилось его состояние,

тем больше сыпалось на него насмешек, упреков, возникали скандалы. Наконец, он пошел в поликлинику. Один добрый совет в этот момент, одно доброе слово, и человеческая судьба сложилась бы иначе. Но к врачу Саша не попал: регистраторши, услышав его жалобы, стали смеяться, и Саша был вынужден уйти. Через полгода разошлись с женой. Вскоре Саша ушел в армию. С девушками встреч избегал. Стал раздражителен, начал много курить. От головной боли никакие таблетки не спасали. Но лелеял еще одну мечту — после армии найти Валю, хорошую, единственную Валю, и жениться на ней. С ней у него все должно быть хорошо. Но уверенность в себе после первого брака была подорвана, нервность, раздражительность нарастали. Вернувшись из армии, Саша разыскал свою любовь. Она была не замужем. Встреча была радостной. Они поженились. Но недуг, вызванный другой женщиной, прошел лишь частично. У Вали не хватило опыта отнестись к заболеванию Саши тактично, вселить в него надежду и уверенность. Нет, она сразу высказала неверие в излечение Саши. Несмотря на все это, он ходил лечиться, и у него началось улучшение. В семье ожидалась радость. Валя должна была родить. Однажды в физиокабинете он рассказал о своем недуге директору рудника, где он работал. Через несколько дней о его заболевании знал весь поселок. Ему смеялись в глаза, он слышал шепот за спиной. Все это неотразимо действовало на нервы. Вновь началось ухудшение. Валя смеялась, а затем начала грубить, унижать его. Она поминутно повторяла, что одна проживет с ребенком (родилась дочка). Жизнь стала невозможной. Тут Александр впал в такое отчаяние, что решил покончить с собой. Нельзя без ужаса и боли представить, как он, «напившись однажды вечером так, что лилось обратно, пошел и зарылся в су-

гроб», где его нашли через несколько часов: Руки и ноги были отморожены, но он был жив. Недолго в семье царил мир. Вскоре началась прежняя жизнь: ежедневные скандалы, оскорбления. И вот однажды Александр не выдержал. Я ничуть не оправдываю его, но следует понять его душевное состояние, подготовленное всем ходом событий. Во время одного из скандалов он, будучи вне себя от ярости, схватил попавшийся под руку молоток и ударил Валу по голове. Приехала скорая помощь, милиция. Вале перевязали голову. Александр сидел на стуле опустошенный и тупо смотрел перед собой. Суд присудил его к пяти годам тюремного заключения. Сейчас он отбывает наказание. Будем надеяться, что после отбытия наказания жизнь у этого человека пойдет лучше. Но разве можно смириться с тем, что молодость его была исковеркана, в сущности, из-за незнания простейших сведений по вопросам пола?

А вот случай иного характера, приведший, однако, к аналогичным результатам. Ко мне обратился пациент по поводу полового бессилия. Он рассказал такую историю: с 13—14 лет стал читать какие-то пряные романы, затем попал в «гусарскую» компанию, где считалось особой удачей вести себя с женщинами на манер Жоржа Дюруа. В результате — в двадцать семь лет неудовлетворенность жизнью, неврастения, половая слабость.

Прежде чем лечить такого человека, нужно было изменить ход его жизни. Мне это сделать не удалось — слишком укоренился в моем пациенте неверный подход ко многим вещам. Кроме того, несмотря на мой запрет, он выпивал. Так мы и расстались, недовольные друг другом.

„Ты уедешь к северным оленям...“

Однажды знакомая врач-невропатолог пригласила меня пойти на дом к ее больному.

— Но ведь я же не специалист в этой области, — возразил я.

— А от вас требуется только внушить ему хороший сон и бодрое настроение, — ответила она. — Его уже смотрели все специалисты, вплоть до профессора. За шесть лет все, что возможно, перепробовали, но эффекта нет. Теперь моя цель — заставить его работать над собой. Положение у него тяжелое, но все равно надо бороться, а то парень совсем духом пал. Ничто не может вывести его из состояния апатии в последние годы.

Когда Юрию шел двадцатый год, он был веселым парнем с блестящими глазами. Будущее было определено — он учился на инженера-металлурга. Юрий не представлял себе иной судьбы, чем работа на большом металлургическом комбинате, — там, где работал его дед, а потом отец.

И вот крохотные вирусы, существа, гораздо меньше микробов, попали в организм этого юноши. Беспощадные и неутомимые, они поражали один за другим его нервы.

Ирония судьбы! Через несколько лет человеческий гений нашел средства предупреждать нападение этого злого врага. Да, в наш век в медицине возможны такие драматические случаи: человек умирает или становится инвалидом от болезни, которую через несколько лет вылечивают за короткий срок, или вовсе не допускают ее развития. Поэтому, когда скептики с легкой усмешкой говорят о нереальности чего-либо, хочется возразить им: «Сегодня нереально, а через несколько лет может

быть вполне реальным». Границы реальности теряют средневековую четкость и определенность, становятся туманными, расплывчатыми.

Пережить трагическую сторону такого вот контраста выпало на долю Юрия. Молодой, цветущий парень, он оказался прикованным к постели так внезапно, что никак не мог привыкнуть к своему положению. Болезнь поразила обе ноги (левую чуть меньше) и правую руку. Сначала Юрий терпеливо переносил различные уколы, пил, не поморщась, самые горькие лекарства. Проходил год за годом, а состояние его не улучшалось. Его бывшие однокурсники закончили институт, поехали работать кто «к северным оленям, кто в дальний Туркестан», а он был прикован к постели. Огромные, серые, бесконечные, как кошмарные сны, дни, нескончаемые ночи, в которые он, бодрствуя, прислушивался к паровозным гудкам, приглушенному листвою деревьев девичьему смеху, вою ветра на чердаке, тянулись один за другим. Днем он подолгу смотрел на старый ковер, висевший на стене, по которому летели угловатые коричневые утки. Неуклюжие, топорные утки, куда вы летите?..

Большой старинный деревянный дом, где так уютно поет самовар, где пахнет какими-то травами. В комнате, где лежал Юрий, всегда царил полумрак — его раздражал яркий свет, и ветки черемухи, тяжелые от душных щедрых цветов, доводили его до приступов бессильного бешенства. Он был из тех, кто не может смириться. Но чтобы бороться, надо знать, что ты кому-то нужен.

Наискосок от его кровати висела фотография в рамке — он, молодой, вихрастый, в украинской рубашке с вышивкой, которая так шла к его лицу, и рядом с ним миловидная девушка с тоненькими бровями. Не знаю, почему он не разрешал убрать эту фотографию, ведь за последние годы его не навестила ни одна девушка.

Признаться, взялся я лечить его с большим чувством неуверенности. Мои опасения подтвердились: шестнадцать сеансов гипноза прошли без особой пользы. Разве что спать Юрий стал глубже, да настроение иногда становилось получше, но не надолго. Когда я через месяц пришел навестить Юрия, просто так, как знакомого, я увидел, что Юра был чисто выбрит, от него пахло тройным одеколоном, а на табуретке около кровати лежал учебник английского языка.

— Учиться надумал? — спросил я

— Да, решил попытаться, — ответил Юра.

«Неужели гипноз так действовал?» — подумал я. Нет, я ошибался. Подействовала другая, самая могучая сила жизни.

Угадали?

Ну, конечно, она самая.

Мать Юры, когда вышла провожать меня во двор, рассказала, что произошло. Две недели назад девушка-почтальон принесла в их дом заказное письмо. Она увидела Юру, подошла к нему.

— Можно, я как-нибудь вас навещу? — спросила она его.

— Я не нуждаюсь в вашей жалости, — ответил Юра.

— А если это не жалость?

Юрий долгим взглядом посмотрел в глаза девушки. И понял — это не подачка. Люди в несчастье становятся хорошими психологами.

С тех пор девушка-почтальон часто заходит в старый дом. Они с Юрием подолгу беседуют, читают, вместе учат английский язык. Галя проигрывает ему новые пластинки.

Парень стал снова делать гимнастику в постели, стал учиться ходить. И у него уже есть успехи.

Я выхожу из старого деревянного дома, тихо иду по

улице. Я думаю о том, что любовь, бережный подход к человеку — это самые чудодейственные силы.

Закат сегодня так огромен и тревожен, что, кажется, сейчас произойдет что-то необычное. Хочется сказать прохожим: «Вы так сильны! И вас ждет нечто такое же красивое и тревожное. Давайте только помнить всегда, что каждый из нас должен прибавить на земле хоть крупицу счастья».

Анатолий Иоффе

ЗАПИСКИ ВРАЧА-ГИПНОТИЗЕРА

Редактор А. Могутова
Художественный редактор О. Красова
Технический редактор Г. Рудина
Корректор Н. Алексеева

●

Сдано в набор 24.XII.1966 г. Подписано
к печати 21.III.1967 г. Формат 70×108¹/₃₂.
Бумага типографская № 2. Печ. л. 4,55.
Уч.-изд. л. 4,31. Авт. л. 4,11. Тираж 50 000
ОП00187. Цена 22 коп. Заказ № 22.
Кемеровское книжное издательство.
Кемерово, Советский проспект, 91.
Обл. тип. № 1, Кемерово, Кузнецкая, 9.



ЦЕНА 22 коп.

КЕМЕРОВО
1967